ваш домашний повар

ГОТОВИМ на ПАРУ

1000 лучших рецептов

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Для многих не секрет, что самой диетической едой считается пища, приготовленная на пару. Однако даже люди, искренне стремящиеся вести здоровый образ жизни, далеко не всегда выбирают паровую кухню. Некоторые считают, что это очень полезно, но совсем не вкусно; кто-то уверен, что готовить на пару слишком хлопотно; кому-то никак не удается купить подходящую модель пароварки и так далее, а в результате люди едят гамбургеры и пиццу, несмотря на желание правильно питаться и сохранять молодость, красоту и здоровье на долгие годы. Во многом такое положение дел обусловлено недостатком информации. Наша книга была создана для того, чтобы исправить сложившуюся ситуацию. Мы на собственном опыте убедились в том, что готовить на пару очень просто, что еда получается не только полезной, но и по-настоящему вкусной. Мы уверены, что вы не пожалеете, попробовав готовить по нашим рецептам. И если бы это было известно всем, возможно, варка на пару стала бы самым популярным способом приготовления пищи, а люди – более здоровыми, энергичными и довольными жизнью. Мы очень надеемся, что рецепты, представленные в нашей книге, помогут вам разобраться, почему варка на пару – оптимальный способ приготовления пищи, и вы задумаетесь о том, чтобы воспользоваться преимуществами паровой кухни. Хотя правильное питание не решит всех ваших проблем и совсем не обязательно сделает вас счастливыми, это шаг в правильном направлении. И если эта книга поможет вам его сделать – значит, мы работали не зря.

- Составитель Кашин С. П.
- Введение
- Чудесная сила пара
- Завтраки
- Каши
- Омлеты
- Блюда из творога
- Начинки для бутерброда
-
- Обеды
- Супы и борщи
- Вторые блюда
-
- Ужины

- Макароны
- Запеканки
- Блюда из овощей
-
-
- Мясные и рыбные паштеты
- Блюда из фарша
- Пельмени, манты, вареники, клецки
-
- Праздничные блюда из пароварки
- Праздничные блюда на пару
-
- Рыбные блюда
-
- Ассорти из морепродуктов
- Овощная мозаика
-
- Грибная сказка
- Сладкие блюда
- Приложение
- Соусы для всей семьи
-
- Современные таблицы калорийности продуктов

Составитель Кашин С. П.
Ваш домашний повар. Готовим на пару. 1000 лучших рецептов

Введение

Чудесная сила пара

Древние греки хорошо знали, что вещество может находиться в трех состояниях: твердом, жидком и газообразном, т. е. быть льдом, водой или паром. В пар вещество превращается при его нагревании до определенной, часто очень высокой температуры. В чем же сила пара? Почему именно на основе пара были созданы наземные и водные транспортные средства, появился двигатель?

Сила пара в удивительных способностях всех газообразных состояний вещества: пар может сжиматься и неограниченно расширяться; легко занимает весь предоставленный ему объем; пар легко становится основой самых разных по назначению и применению двигателей. Вспомним историю. В 1698 г. англичанин Томас Севери впервые использовал силу пара в технике: он изобрел насос, который действовал от пара и поднимал воду на значительную высоту. Петр I установил один из таких насосов в Петербурге для подачи воды в фонтан Летнего сада.

В 1763 г. русский изобретатель И. Ползунов создал первый в мире паровой двигатель. В 1780-х гг. паровой двигатель был усовершенствован и введен в технику английским механиком Дж. Уаттом. Началась паровая эра: паровым мотором снабжали паровозы и пароходы; с помощью пара запускали двигатели промышленных станков и большие воздушные шары с пассажирами на борту. В 1869 г. французскими механиками Пьером и Эрнестом Мишо был создан первый в мире мотоцикл с маленьким паровым двигателем.

Но сила пара имеет и другое немаловажное для человечества значение: лечебное. Русская парная – это не просто баня, в которой можно помыться. Пар оказывает уникальное очищающее действие как на кожу человека, так и на весь его организм. Пребывание в парной расслабляет мускулатуру, устраняет мышечное утомление, возвращает энергию и буквально обновляет работу организма.

С помощью пара в медицине обрабатывают инструменты, удаляя с их поверхности вредные микробы, паровыми ингаляциями лечат многие заболевания дыхательных путей.

И наконец, с помощью пара можно быстро и вкусно приготовить блюдо из абсолютно любых продуктов. Полученные блюда отличаются легкостью в приготовлении, красивым видом и несомненной полезностью для человека любого возраста. И мясо, и рыба, и овощи, приготовленные на пару, сохраняют все природные полезные качества, не имеют ни капли лишнего жира

и легки в усвоении. При варке на пару максимально сохраняются экстрактивные вещества, минеральные соли, витамины.

Современные электрические пароварки удобны для использования, так как имеют три отделения и соответственно в них можно одновременно приготовить сразу несколько блюд: кашу или макароны – на нижнем поддоне, мясо или рыбу – на средней решетке, а овощи или фруктовый мусс – на верхней решетке. Пароварка позволяет фантазировать и экспериментировать, что, несомненно, понравится как опытным, так и молодым хозяйкам.

Следует обратить особое внимание, что в книге указывается время приготовления блюда в пароварке. Все подготовительные работы надо высчитывать отдельно.

Пожелаем нам всем приятного аппетита!

Завтраки

Каши

Рис со специями

Ингредиенты

2 стакана длиннозерного риса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стакан воды, 3–4 веточки кинзы, ½ чайной ложки шафрана, 1 щепотка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Рис промыть и переложить в емкость. Добавить перец, шафран и измельченную кинзу, смешанную с солью. Вылить кипяток, сверху добавить растительное масло и, не перемешивая, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами

Ингредиенты

1 стакан готовых ячменных хлопьев, ½ стакана измельченных сухофруктов, 1 яблоко, 2 столовые ложки меда, соль.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, сухофрукты промыть водой, добавить все к хлопьям, положить туда мед, посолить, выложить в емкость и поставить на нижнюю решетку пароварки.

Тыквенная каша

Ингредиенты

½ кг тыквы, ½ стакана пшенной крупы, ½ стакана молока, 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать кубиками, добавить промытое пшено, немного посолить, перемешать и выложить в емкость. Сверху разложить кубики сливочного масла, добавить мед и горячее молоко. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Рисовый торт

Ингредиенты

1 стакан круглозерного риса, 2 стакана молока, 2 столовые ложки *сливочного масла, ½ стакана сахарной пудры, 4 яйца, цедра 1 лимона, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки тертого молочного шоколада, 1 щепотка ванили, соль.*

Способ приготовления

Рис промыть, залить молоком, добавить соль, сварить кашу на нижней решетке пароварки и остудить. Сливочное масло взбить с сахарной пудрой и желтками. Переложить сливочную смесь в кашу, добавить измельченную цедру и взбитые белки. В емкость для пароварки, посыпанную сухарями, выложить

получившуюся массу, сверху разложить дольки шоколада. Поставить емкость на нижнюю решетку пароварки на 5–6 минут. Готовый торт посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Молочная рисовая каша

Ингредиенты

1 стакан круглозернистого риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, переложить в емкость, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 20 минут. Вынуть емкость, добавить горячее молоко, поставить еще в пароварку на 10 минут. В готовую кашу выложить сливочное масло и сахар, перемешать.

Гречневая каша с топленым маслом

Ингредиенты

½ стакана гречневой крупы, 3 столовые ложки топленого масла, 1 стакан молока, ½ стакана воды, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, переложить в емкость, добавить соль, топленое масло, кипящую воду. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 минут. Вынуть, добавить горячее молоко, поставить еще на 20 минут.

Каша перловая

Ингредиенты

1 стакан перловой крупы, 2 луко*вицы, 2 ½ стакана воды, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.*

Способ приготовления

Крупу промыть, залить холодной водой и оставить на 20 минут. Очистить и нарезать кубиками лук, обжарить на сливочном масле. Крупу слить, выложить в емкость и залить 1 стаканом кипятка. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 минут. Емкость вынуть, добавить еще ½ стакана горячей воды и обжаренный в масле лук, перемешать, сверху разложить кубики масла и поставить в пароварку еще на 20 минут.

Каша гороховая с морковью

Ингредиенты

1 стакан половинок гороха, 2 морковки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Горох замочить на ночь, морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружками. Залить горох горячей водой, положить кружки моркови, посолить, перемешать, выложить в

емкость и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Шарики из манной крупы

Ингредиенты

1 ½ стакана манной крупы, 4 сто *ловые ложки муки, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.*

Способ приготовления

Манную крупу сбрызнуть подсоленной водой и тщательно вымешать круговыми движениями пальцев, постоянно посыпая мукой. Получившееся тесто снова сбрызнуть подсоленной водой, добавить оливковое масло, размять тесто и слепить шарики диаметром 4–5 мм. Обвалять шарики в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовые шарики полить сливочным маслом.

Рис с помидорами

Ингредиенты

1 ½ стакана круглозернистого риса, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 10 помидоров черри, 1 ½ стакана томатного сока, 1 стакан куриного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, воду слить. Лук и чеснок измельчить и обжарить на сковороде в течение 2 минут на растительном масле. Выложить на сковороду рис и обжаривать 4–5 минут, посолить, поперчить, снять с огня. Переложить смесь в емкость, залить горячим бульоном и теплым томатным соком, аккуратно перемешать. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Подавать рис с помидорами черри.

Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев

Ингредиенты

1 стакан геркулесовых хлопьев, 2 луковицы, 4 картофелины, 2 ста *кана воды, 150 г шпика, 2 столовые ложки растительного масла, соль.*

Способ приготовления

Геркулесовые хлопья замочить в холодной воде на сутки. Картофель очистить, вымыть, отварить, натереть на мелкой терке. Шпик и лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Замоченный геркулес откинуть на дуршлаг, переложить в емкость, добавить соль, тертый картофель, обжаренный шпик с луком, перемешать и поставить на нижний поддон пароварки.

Гречка с овощами

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 луко *вицы, 2 морковки, 1*

небольшой вилок цветной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки на 30 минут. Лук и морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком. Обжарить овощи на растительном масле до золотистого цвета. Готовую кашу вынуть, выложить сверху обжаренные овощи, посолить, аккуратно перемешать. Поставить емкость еще на 10 минут на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из манной крупы

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Для соуса: *½ стакана сметаны, 5–6 веточек петрушки, 5–6 веточек укропа.*

Способ приготовления

Манную крупу залить горячим молоком, тщательно перемешать, посолить, переложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 25 минут. Готовую кашу вынуть из пароварки, добавить кубики вареных яиц, перемешать. Мокрыми руками из теплой смеси сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях и 3–4 минуты обжаривать на сливочном масле.

Соус: смешать сметану с измельченной зеленью.

Каша пшенная со шкварками

Ингредиенты

1 стакан пшенной крупы, 2 лукови *цы, 1 стакан мясного бульона, 1 стакан воды, 200 г свиного сала, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.*

Способ приготовления

Крупу промыть, залить водой, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 30 минут. В это время обжарить кубики сала вместе с измельченным луком. Вынуть емкость с кашей из пароварки, выложить шкварки, осторожно перемешать, добавить горячий бульон и поставить в пароварку еще на 30 минут. Готовую кашу укутать, выдержать в тепле 20–30 минут. Подавать на стол, поливая растопленным сливочным маслом.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

1 стакан пшенной крупы, 200 г мякоти тыквы, 100 г

изюма, 2 ста *кана молока, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.*

Способ приготовления

Пшено промыть и выложить в емкость. Спелую тыкву нарезать небольшими кубиками, залить горячим молоком, посолить, добавить сахар, промытый изюм и выложить к пшенной крупе. Все перемешать, поставить на нижний поддон пароварки. Готовую кашу подавать с растопленным сливочным маслом.

Чечевичная каша с луком

Ингредиенты

1 стакан чечевицы, 4 луковицы, 4 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана кефира, 1 пучок укропа, 2 стакана кипятка, соль.

Способ приготовления

Чечевицу промыть и залить холод ной водой на 1 час. В это время лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. С чечевицы слить холодную воду, переложить ее в емкость, добавить обжаренный лук, посолить, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки.

Кефирный соус: смешать кефир с измельченной зеленью укропа. Готовую кашу подавать с кефирным соусом.

Омлеты

Омлет с колбасой

Ингредиенты

150 г вареной колбасы, 4 яйца, 4 столовые ложки молока, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Колбасу нарезать соломкой и слегка обжарить на сливочном масле. Яйца взбить с молоком, добавить просеянную муку, перемешать, посолить. Выложить колбасу в емкость, залить омлетной смесью и поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет по-французски

Ингредиенты

4 яйца, 4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка муки, 4–5 веточек укропа, соль.

Способ приготовления

Яйца вылить в миску, добавить майонез и муку, посолить и как следует взбить вилкой или венчиком. Вылить смесь в емкость, поставить на нижний поддон пароварки. Готовый омлет украсить зеленью.

Омлет с крекерами

Ингредиенты

4 яйца, 4 столовые ложки молока, 100 г крекеров с луком, 2 столовые ложки растительного масла, 4–5 веточек укропа.

Способ приготовления

Крекеры обжаривать на растительном масле 5–6 минут и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и залить этой смесью крекеры. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Готовый омлет посыпать измельченной зеленью укропа.

Омлет с грибами

Ингредиенты

100 г свежих шампиньонов или вешенок, 4 яйца, 4 столовые ложки молока, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка смеси перцев, соль.

Способ приготовления

Грибы вымыть, нарезать мелкими кубиками и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и мукой, посолить. Вылить смесь на грибы, добавить перец, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет с говяжьим фаршем

Ингредиенты

0,2 кг говяжьего фарша, 4 яйца, 1 луковица, 1 столовая

ложка рас *тительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, 1 щепотка красного молотого перца, соль.*

Способ приготовления

Фарш смешать с измельченным луком и обжарить 5 минут на растительном масле. Яйца взбить с солью, добавить томатную пасту, перемешать. Обжаренный фарш выложить в емкость, залить яично-томатной массой и поставить на нижний поддон пароварки. Готовый омлет густо посыпать измельченным зеленым луком.

Омлет сливочный

Ингредиенты

4 яйца, ½ стакана жирных сливок, 4 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить со сливками, посолить, выложить в емкость, сверху посыпать панировочными сухарями, слегка перемешать. Емкость поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет с овощами

Ингредиенты

4 яйца, ½ стакана сметаны, 2 помидора, 2 сладких болгарских перца, 2 столовые ложки зеленого горошка, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры и перец нарезать кубиками и слегка обжарить на сливочном масле вместе с зеленым горошком. Яйца взбить со сметаной, посолить. Овощи выложить в емкость, залить омлетной смесью и поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет из крапивы

Ингредиенты

300 г молодой крапивы, 1 лукови *ца, 2 яйца, по 3–4 веточки петрушки и укропа, ½ чайной ложки карри, 2 столовые ложки растительного масла, соль.*

Способ приготовления

Крапиву вымыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать. Лук очистить и нарезать кубиками. Обжаривать на растительном масле 3–4 минуты и выложить в емкость. Яйца взбить с солью и карри, залить этой смесью лук и крапиву. Поставить на нижний поддон пароварки. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Кабачки в омлете

Ингредиенты

1 молодой кабачок, 2 помидора, 4 яйца, ½ стакана молока, 1 столо *вая ложка панировочных сухарей, 2 столовые ложки*

растительного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачок и помидоры вымыть, кабачок очистить и нарезать кружками, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Обжаривать овощи 2–3 минуты на растительном масле и переложить в емкость. Яйца взбить с молоком, посолить, добавить панировочные сухари и все перемешать. Перелить смесь в емкость и поставить ее на нижний поддон пароварки.

Блюда из творога

Творожный пудинг с рисом и вареньем

Ингредиенты

½ кг творога, ½ стакана риса, ½ стакана малинового или клубничного варенья с целыми ягодами, соль.

Способ приготовления

Рис промыть и отварить до полуготовности, немного посолить, смешать с творогом, перемешать. Выложить смесь в емкость, добавить варенье, перемешать. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Подавать на стол на красивом блюде, украсив ягодами из варенья.

Творожные батончики по-белорусски

Ингредиенты

½ кг творога, 4 столовые ложки муки, 2 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сахара, ½ чайной ложки соды, 2 столовые ложки сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Муку просеять и добавить к творогу, тщательно растереть. Выложить в массу яйца, сахар, сметану, соль и соду, перемешать. Раскатать на посыпанном мукой столе пласт толщиной 1 см и нарезать его ровными полосками длиной 8—10 см и шириной 2–3 см. В емкость налить 1 стакан кипятка и опустить туда творожные батончики и поставить емкость на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Лепешки из творога

Ингредиенты

½ кг творога, 2 желтка, 4 столо *вые ложки картофельного крахмала, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка муки, 1 щепотка корицы, соль.*

Способ приготовления

Творог растереть с желтками, добавить крахмал, посолить и перемешать. Разделочную доску посыпать мукой, выложить творожное тесто и раскатать его тонким пластом. Вырезать из теста кружки, выложить на сковороду и обжарить на сливочном масле по 3 минуты с каждой стороны. Переложить лепешки в емкость, посыпать корицей, смешанной с сахаром и поставить на среднюю решетку пароварки.

Творожные шарики с изюмом

Ингредиенты

½ кг сухого творога, 0,3 стакана изюма без косточек, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, 3 столовые ложки муки, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Творог смешать с сырым яйцом, мукой и сахаром, затем добавить промытый и подсушенный на салфетке изюм. Тесто тщательно перемешать и мокрыми руками сформовать небольшие шарики. Выложить шарики в емкость для пароварки и поставить ее на верхнюю решетку.

Подавать на стол со сметаной.

Сырники с манной крупой

Ингредиенты

½ кг творога, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки манной крупы, 1 столовая ложка сливок, 2 столовые ложки муки, ½ стакана сметаны, соль.

Способ приготовления

Творог растереть вместе с сахаром, яйцами, сливками и манной крупой, посолить и перемешать. Из массы мокрыми руками сформовать не большие лепешки, обвалять в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать со сметаной.

Суфле творожное

Ингредиенты

200 г творога, 1 чайная ложка муки, 3 чайные ложки сахарной пудры, 4 столовые ложки сливок, 1 яичный белок.

Способ приготовления

Творог смешать с мукой, добавить 1 чайную ложку сахарной пудры и тщательно растереть. Выложить в емкость, сверху положить взбитый с остальной сахарной пудрой и сливками белок. Поставить на верхнюю решетку пароварки.

Галушки творожные

Ингредиенты

½ кг творога, 4 яичных белка, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 2 столо *вые ложки муки, ½ стакана молока, соль.*

Способ приготовления

Творог растереть с сахаром, сливочным маслом и солью. Белки взбить и ввести в творожную смесь, добавить муку, все еще раз перемешать. Приготовить полужидкое тесто, добавляя в смесь понемногу молока. В емкость налить кипящей воды и быстро чайной ложкой выложить в воду галушки. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Начинки для бутерброда

Морковно-творожная

Ингредиенты

2 моркови, 0,4 кг творога, 2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки сметаны, 1 батон белого хлеба.

Способ приготовления

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с творогом, добавить мед и сметану. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Готовую смесь намазать на тонкие ломтики белого поджаренного хлеба.

Сливочно-куриная

Ингредиенты

0,3 кг куриного белого мяса, 1 бу *ханка белого хлеба, 3 столовые ложки сливочного масла, 100 г сыра, ½ стакана куриного бульона, 5–6 веточек укропа, соль.*

Способ приготовления

Мясо отваривать в подсоленной воде 10 минут, измельчить в блендере вместе с укропом. Сыр натереть на терке, добавить к куриному мясу, все перемешать. Выложить смесь в емкость, добавить кусочки сливочного масла, перемешать и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать с белым хлебом.

Имитация красной икры

Ингредиенты

1 малосоленая сельдь, 1 плавле *ный сырок, 2 вареные морковки, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 1 батон белого хлеба.*

Способ приготовления

Из сельди приготовить филе, морковь и чеснок очистить, все мелко нарезать и выложить в емкость. Сверху разложить кусочки плавленого сырка и кубики сливочного масла. Поставить на среднюю решетку пароварки. Готовую смесь тщательно перемешать и подавать к столу с кусочками белого хлеба, тонко намазанными маслом.

Сырно-чесночная

Ингредиенты

2 плавленых сырка, 2 зубчика чес *нока, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень укропа.*

Для тостов: *1 батон белого хлеба, 2 столовые ложки растительного масла.*

Способ приготовления

Сырки и яйца натереть на крупной терке. Чеснок измельчить

и добавить к сырной смеси, все перемешать, переложить в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Батон тонко нарезать и обжарить на растительном масле. На кусочки поджаренного батона намазать горячую смесь и украсить зеленью укропа.

Мясная

Ингредиенты

200 г свиного фарша, 1 буханка ржаного хлеба, 1 столовая ложка сметаны, 4 пера зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 щепотка паприки, соль.

Способ приготовления

Фарш слегка обжарить на расти тельном масле, добавить сметану, посолить, смешать с паприкой, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовую смесь намазать на ломтики ржаного хлеба и посыпать измельченным зеленым луком.

Селедочная

Ингредиенты

1 малосоленая сельдь, 200 г сли *вочного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 вареное яйцо, 1 буханка ржаного хлеба.*

Способ приготовления

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать на небольшие филейные кусочки. Поместить кусочки в блендер или пропустить через мясорубку. Добавить к сельди рубленое вареное яйцо и сливочное масло, снова взбить блендером или вручную вилкой. Полученную смесь заправить горчицей, выложить в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол с ломтиками ржаного хлеба.

Обеды

Супы и борщи

Бульон куриный классический

Ингредиенты

½ тушки курицы, 2 морковки, 2 сваренных вкрутую яйца, по 3 веточки петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Курицу вымыть, разрезать на четыре части, положить в емкость. Добавить нарезанную кружками морковь, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки. В готовый бульон добавить мелко нарезанную зелень, в каждую тарелку положить по кусочку курицы и половинке разрезанного вдоль яйца.

Русская похлебка с перловой крупой

Ингредиенты

½ стакана перловой крупы, 2 клубня картофеля, 200 г белок*о чанной капусты, 2 луковицы, 1 морковка, 1 пучок укропа, 1 ½ стакана воды, соль.*

Способ приготовления

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде. В это время нашинковать капусту, очистить и нарезать кубиками морковь и картофель, лук измельчить. Выложить перловую крупу в емкость, добавить овощи, залить горячей водой, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую похлебку добавить измельченный укроп.

Рассольник русский с гусиными потрохами

Ингредиенты

1 кг гусиных потрохов, 2 луковицы, 2 морковки, 2 соленых огурца, 2 картофелины, 2 столовые ложки перловой крупы, 1 стакан огуречного рассола, 2 лавровых листа, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Картофель, морковь и лук очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками, огурец – тонкими ломтиками. Потроха тщательно вымыть и мелко нарезать, довести на огне до кипения и снять пену. Выложить потроха в емкость, добавить подготовленные овощи. Положить лавровый лист, залить все бульоном и огуречным рассолом, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Красный фасолевый суп

Ингредиенты

½ кг мякоти телятины, 5 карто*фелин (среднего размера), 1 луковица, 1 ½ стакана красной фасоли, ½ чайной ложки красного молотого перца, 1 столовая ложка томатной пасты.*

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить на 2–3 часа. Телятину нарезать небольшими порционными кусками и сложить в емкость. Сверху выложить кубики картофеля, целую луковицу и фасоль, добавить томатную пасту, посолить, поставить на среднюю решетку в пароварку. В готовый суп добавить красный перец.

Суп овощной

Ингредиенты

1 морковка, 1 луковица, 2 картофелины (средних размеров), 100 г белокочанной капусты, 100 г цветной капусты, 4 столовые ложки зеленого консервированного горошка, 1 болгарский перец, 1 помидор, 5–6 веточек петрушки, 3–4 веточки укропа, вода, сметана, соль.

Способ приготовления

Все овощи нарезать небольшими кусочками, капусту белокочанную тонко нашинковать, а цветную разобрать на соцветия и положить в емкость. Посолить, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки. В готовый суп добавить зеленый горошек и измельченную зелень. Можно подавать на стол со сметаной.

Суп-пюре гороховый

Ингредиенты

½ кг отварной свинины с косточ *кой, 200 г копченой свиной грудинки, 4 стакана свиного бульона, 1 стакан половинок гороха, 1 луковица, 1 морковка, 2 картофелины, 200 г мелких ржаных сухариков, соль.*

Способ приготовления

Свинину мелко нарезать и вместе с косточкой положить в емкость. Выложить туда нарезанную кубиками копченую грудинку, замоченный горох, нарезанные кубиками морковь и картофель, целую луковицу. Залить бульоном, посолить, накрыть крышкой и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты

1 курица, 1 вилок цветной капу *сты, 6 желтков (из вареных яиц), ½ стакана сливок, 1 стакан сухариков из белого хлеба, соль.*

Способ приготовления

Курицу отварить до полуготовности, разрезать на 6 порционных частей и сложить в емкость. Желтки размять вилкой. Добавить к курице разобранную на соцветия капусту, желтки, сливки и соль. Залить бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Летний суп из щавеля

Ингредиенты

2 пучка щавеля (свежего), 4 кар *тофелины (средних размеров), 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль.*

Способ приготовления

В емкость с холодной водой сложить нарезанный щавель и кубики картофеля.

Поставить емкость на среднюю решетку в пароварку на 25 минут. Вынуть емкость, добавить измельченную зелень, посолить, поставить в пароварку еще на 10 минут.

При подаче на стол в каждую тарелку положить половинку вареного яйца и ложку сметаны.

Сырный суп-пюре

Ингредиенты

400 г плавленого сыра, 2 луковицы, 3 картофелины, 1 корень петрушки, соль.

Для гренок: *4 ломтика белого хлеба для тостов, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки.*

Способ приготовления

Картофель и лук очистить, вымыть и мелко нарезать; корень петрушки нарезать мелкими кубиками. Переложить овощи в емкость, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Вынуть емкость, добавить натертый крупно сыр, посолить и поставить в пароварку еще на 20 минут. В это время приготовить тосты в тостере или обжарить хлеб на сковороде.

Готовый суп подавать к столу с гренками, посыпанными зеленью петрушки.

Суп-лапша из говядины

Ингредиенты

0,6 кг филе говядины, 0,3 кг филе телятины, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, зелень укропа, соль.

Для лапши: *1 стакан муки, ½ стакана воды, ½ чайной ложки шафрана, соль.*

Способ приготовления

Говядину и телятину нарезать тонкими кусочками, сложить в емкость. Добавить кружки моркови, корня петрушки и целую луковицу, посолить, залить водой и поставить на верхнюю решетку пароварки на 35 минут.

Тесто для лапши: муку, воду и соль перемешать, добавить шафран для золотистого цвета. Тесто раскатать, нарезать тонкую

длинную лапшу, опустить ее в емкость, накрыть крышкой и снова поставить в пароварку еще на 15 минут.

Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Бульон с клецками

Ингредиенты

1 курица, 1 морковка, 100 г смета *ны, 1 пучок укропа, соль.*

Для клецок: *1 стакан муки, 1 яйцо, ½ стакана воды, соль.*

Способ приготовления

Курицу вымыть, разрезать на 2 половинки и опустить в емкость с водой. Емкость поставить на нижний поддон пароварки на 30 минут. Из муки, яйца, соли и воды приготовить тесто. В закипевший бульон добавить кружки моркови, положить чайной ложкой кусочки теста, посолить и поставить в пароварку еще на 15 минут. В готовый бульон добавить измельченную зелень. Подавать со сметаной.

Грибной суп

Ингредиенты

300 г сушеных белых грибов, 2 кар *тофелины, 1 морковка, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, соль.*

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, коренья измельчить. Грибы замочить на 2 часа, тщательно промыть и сложить в емкость. Добавить картофель и морковь, положить целую головку лука, мелко нарезанные корни петрушки и сельдерея, посолить, залить водой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать со сметаной.

Суп молочный с вермишелью

Ингредиенты

150 г мелкой вермишели, 1 л молока, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка сливочного масла, ½ чайной ложки ванили, соль.

Способ приготовления

Вермишель выложить в емкость, залить кипящим молоком, посолить, добавить сливочное масло и ваниль, аккуратно перемешать. Емкость поместить на среднюю решетку пароварки.

Сливочный суп с огурцами и шпикачками

Ингредиенты

2 сардельки-шпикачки, 1 луковица, 2 свежих или соленых огурца, ½ стакана белого столового вина, 1 стакан жирных сливок, 2 столовые ложки сливочного масла, гренки из белого хлеба, 1 пучок укропа, ½ чайной ложки белого молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать полукольцами, огурец нарезать ломтиками, сардельку очистить от оболочки и нарезать кружками. В сковороду выложить кубики сливочного масла, сардельки, лук и огурец. Обжаривать все 5 минут на слабом огне и переложить в емкость. Залить вином, теплыми сливками, посолить, поперчить и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать с измельченным укропом и гренками.

Борщ из квашеной капусты с грибами

Ингредиенты

100 г сушеных грибов, 200 г квашеной капусты, 3 стакана мясного бульона, 2 картофелины, 1 морковка, 1 средняя свекла, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 г сметаны, 1 лавровый лист, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Сушеные грибы замочить на 2 часа, затем слить воду, промыть и мелко нарезать. Свеклу, морковь, картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук разрезать на две половинки, чеснок мелко нарезать.

Квашеную капусту промыть. Выложить в емкость все продукты, залить мясным бульоном, посолить, поперчить, добавить томатную пасту и лавровый лист. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Томатный суп с фрикадельками

Ингредиенты

4 помидора, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 1 стакан томатного сока, 1 щепотка майорана, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки сливочного масла.

Для фрикаделек: *250 г говяжьего фарша, 3–4 веточки петрушки, соль.*

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Мякоть нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать кубиками, сельдерей – тонкой соломкой, петрушку измельчить. На сливочном масле слегка обжарить лук, сельдерей и петрушку. Выложить помидоры и обжаренную смесь в емкость, посолить, добавить майоран, залить томатным соком и горячим бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки на 10 минут.

В это время из фарша, измельченной зелени и соли сформовать маленькие шарики. Вынуть емкость с супом из пароварки, опустить туда фрикадельки и снова поставить емкость в пароварку еще на 20 минут.

Луковый суп

Ингредиенты

3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 100 г сыра, 4 стакана куриного бульона, соль.

Для гренок: *4 ломтика белого хлеба, 1 столовая ложка сливочного масла, ½ чайной ложки паприки.*

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить и измельчить. Выложить лук и чеснок в емкость, залить горячим бульоном, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Вынуть из пароварки, долить вино, положить нарезанный кусочками сыр, сливочное масло, поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 20 минут.

Гренки: слегка обжарить хлеб на сливочном масле и посыпать паприкой.

Суп-пюре из речной рыбы

Ингредиенты

½ кг мелкой речной рыбы (любой), 2 столовые ложки сливочного масла, 1 морковка, 2 луковицы, 4 желтка (из вареных вкрутую яиц), 1 пучок укропа, 1 корень петрушки, 4 лавровых листа, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, вымыть и целиком сложить в марлевый мешочек. Лук, зелень и корень петрушки очистить, вымыть и измельчить, морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Все обжарить на сливочном масле. Мешочек с рыбой положить в емкость, добавить растертые с солью обжаренные коренья, овощи и лавровый лист, залить кипятком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. В готовый суп добавить растертые с солью желтки.

Свекольный борщ

Ингредиенты

2 свеклы (средних размеров), 2 мор *ковки, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 2 стакана мясного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль.*

Способ приготовления

Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками, корень сельдерея тонкой соломкой. Выложить овощи в емкость, залить горячим мясным бульоном, посолить, добавить перец и лавровый лист, сахар и лимонный сок. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать борщ со сметаной.

Тыквенный суп с корицей

Ингредиенты

1 тыква (средних размеров), 2 луковицы, 3 столовые ложки сливочного масла, 100 г сливок, ½ чайной ложки корицы, 1 ½ л воды, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Острым ножом срезать с тыквы верхушку, мякоть аккуратно вырезать и нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Тыкву и лук сложить в емкость, посолить, добавить корицу, сливки, залить кипятком и поставить на верхнюю решетку пароварки. Готовый суп вылить оставленную тыкву, накрыть срезанной крышечкой и так подавать на стол, украсив веточками петрушки.

Суп из овсяных хлопьев

Ингредиенты

½ стакана овсяных хлопьев, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 ½ л воды, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать кубиками. Мор ковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками. Лук очистить и измельчить. Хлопья выложить в емкость, добавить овощи, посолить, залить кипятком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Вторые блюда

Салаты

Салат-коктейль из креветок

Ингредиенты

½ кг креветок (среднего размера), 1 лимон, ½ чайной ложки карри, 1 щепотка корицы.

Способ приготовления

Замороженных креветок разморозить и быстро очистить. Сложить их целиком в емкость, сбрызнуть соком лимона, добавить карри и корицу. Поставить в пароварку на верхнюю решетку.

Подавать в креманках охлажденным.

Салат картофельный с сельдью

Ингредиенты

200 г филе сельди, 2 луковицы, 5–6 картофелин (среднего размера), 2 зеленых яблока, 1 болгарский перец, 1 стакан сметаны, 1 пучок листьев салата.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой. Сложить в емкость, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. В это время сельдь нарезать маленькими кусочками, перец – соломкой, яблоко и лук – кубиками. В готовый картофель добавить яблоки, сельдь и разорванные руками листья салата. Залить все сметаной, перемешать.

Салат из курицы с виноградом

Ингредиенты

½ кг куриного белого мяса, ½ кг белого винограда без косточек, ½ стакана ядер грецких орехов, 1 лимон, 2 столовые ложки оливкового масла.

Способ приготовления

Куриное мясо мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, добавить целые мытые виноградины, измельченные грецкие орехи и оливковое масло. Выложить смесь в форму и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Салат из индейки со сливками

Ингредиенты:

½ кг мяса индейки без костей, 1 свежий огурец, 2 столовые ложки риса, 100 г сливок средней жирности, соль.

Способ приготовления

Рис промыть и замочить на 10 минут. Мясо разобрать на мелкие кусочки вдоль волокон, огурец нарезать тонкими ломтиками. Смешать кусочки индейки, ломтики огурца и рис,

посолить, выложить в форму, залить сливками. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Салат грибной с курицей

Ингредиенты

100 г свежих шампиньонов, 100 г вареного куриного филе, 1 головка фиолетового лука, 50 г сыра (твердых сортов), 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка майонеза, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать полукольцами, обдать кипятком и сбрызнуть уксусом. Грибы обдать кипятком, мелко нарезать. Куриное филе разобрать вдоль волокон небольшими кусочками, сыр поломать на небольшие кусочки. Выложить в емкость половину лука, на него положить куриное филе, посолить, затем – слой грибов и оставшийся лук. Посыпать сыром, смазать майонезом и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовый салат переложить в салатницу и аккуратно перемешать.

Салат-закуска из баклажан с грибами

Ингредиенты

2 крупных баклажана, 1 упаковка замороженного гарнира из риса с грибами, 2 помидора (средних размеров), 100 г сыра (твердых сортов), 3 столовые ложки майонеза.

Способ приготовления

Гарнир из риса и грибов выложить в емкость, посолить и поместить на верхнюю решетку пароварки на 10 минут. Баклажаны и помидоры вымыть и нарезать кружками толщиной 5 мм. В отдельную емкость выложить сначала кружки баклажанов, на них – рисовую смесь, а сверху – кружки помидоров. Добавить ломтики сыра и майонез, поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 30 минут.

Салат из куриных желудков

Ингредиенты

0,6 кг отварных куриных желудков, 2 луковицы, 2 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Желудки нарезать тонкими ломтиками, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Добавить соль и перец, аккуратно все перемешать, выложить в форму, сверху вылить масло. Подавать блюдо на стол охлажденным.

Горячий салат из фасоли

Ингредиенты

0,2 кг филе говядины, 0,3 кг красной фасоли, 1 луковицы, 4 зубчика чесно *ка, 2 столовые ложки растительного масла, 1*

горький перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль замочить на 1 час, затем отварить до готовности вместе с целым куском говядины. Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Говядину нарезать небольшими кусочками. Выложить мясо, фасоль и лук в емкость, добавить размятые дольки чеснока, несколько кусочков горького перца, соль. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Подавать горячим.

Салат из свекольной ботвы с орехами и аджикой

Ингредиенты

Свекольная ботва (от 3 молодых свекл), 1 луковица, 3 зубчика чеснока, ½ стакана миндаля, 4 веточки укропа, 1 чайная ложка аджики или острого кетчупа, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

Ботву вымыть, нарезать небольшими кусочками и обдать кипятком. Лук и чеснок очистить, лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить острым ножом. Орехи измельчить. Обжаривать 3 минуты на растительном масле лук, чеснок и орехи. Выложить все в емкость, перемешать, добавить аджику и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в холодном виде.

Салат свекольный со сметаной

Ингредиенты

1 крупная свекла, 3 зубчика чеснока, ½ стакана сметаны, 0,3 чайной ложки красного молотого перца, 1 пучок салата, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить до полуготовности (около 1 часа), очистить и нарезать кубиками. Выложить свеклу в емкость, смешать с измельченным чесноком, поперчить, посолить. Добавить сметану и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на зеленых листьях салата.

Тыквенный салат

Ингредиенты

***300 г мякоти тыквы, 2 моченых яблока, ½ стакана изюма, 1 столо** вая ложка сахара, 1 столовая ложка растительного масла, 1 щепотка корицы.*

Способ приготовления

Тыкву нарезать небольшими кубиками, яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Изюм вымыть, выложить к тыкве и яблокам, засыпать сахаром, добавить корицу, растительное масло, перемешать. Выложить полученную смесь в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Фруктовые закуски

Персиковый самбук

Ингредиенты

6 персиков, 2 столовые ложки измельченных орехов (любых), 200 г готового малинового желе, 1 лимон.

Способ приготовления

Персики вымыть, каждый разрезать пополам и удалить косточку.

В каждую половинку выложить желе. Уложить половинки в емкость для пароварки, накрыть сверху фольгой и поставить на верхнюю решетку пароварки. После готовности остудить, выложить в креманки по две половинки персиков, посыпать орехами, украсить тонкими ломтиками лимона и подавать на стол.

Тосты с грушами и персиками

Ингредиенты

2 груши, 6 половинок, консервированных персиков, 6 ломтиков белого хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 50 г сыра (твердых сортов).

Способ приготовления

Кусочки белого хлеба обжарить на сливочном масле. Груши очистить и нарезать тонкими дольками. Персики откинуть на дуршлаг, чтобы стек сок. На кусочки хлеба выложить по 2–3 дольки груши и по половинке персика. Сверху посыпать каждый тост натертым сыром. Аккуратно выложить тосты в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде.

Крокеты фруктовые

Ингредиенты

5 яблок (среднего размера), цедра 1 апельсина, 1 лимон, 2 стакана сахара, 1 стакан очищенных обжаренных грецких орехов, 0,3 стакана сахарной пудры.

Способ приготовления

Сахар залить водой и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 10 минут. Яблоки очистить, нарезать дольками, добавить измельченную цедру апельсина и сок лимона. Орехи измельчить и выложить в смесь. Все перемешать, переложить в емкость к сахару и поставить на верхнюю решетку пароварки на 15 минут. Готовую массу охладить, сформовать крокеты, обвалять в сахарной пудре и разложить на блюде.

Подавать на стол через 5–6 часов.

Яблочный пудинг с орехами

Ингредиенты

5–6 яблок, ½ стакана очищенных орехов (любых), ½

стакана манной крупы, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 2 столо *вые ложки сливочного масла.*

Способ приготовления

Орехи истолочь, залить кипящим молоком, перемешать, добавить при помешивании манную крупу и желтки, растертые с сахаром. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и выложить в пудинг. Перемешать, аккуратно ввести взбитые белки и положить кубики сливочного масла. Вылить подготовленную смесь в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Апельсины в портвейне

Ингредиенты

4 апельсина, 1 банан, 1 киви, ½ стакана портвейна, 1 щепотка корицы.

Способ приготовления

Апельсины очистить от кожуры и разделить на дольки, бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками, киви очистить от кожицы и нарезать кружочками. Выложить фрукты в емкость, посыпать корицей, залить портвейном и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Банановый хлеб

Ингредиенты

5 бананов, 1 ½ стакана муки, 4 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 чай *ная ложка соды, 1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка корицы.*

Способ приготовления

Бананы очистить и размять ложкой. Добавить к ним муку, масло, сахар, соду, гашенную уксусом, и корицу. Все тщательно перемешать до получения однородной массы и добавить взбитое яйцо. Емкость смазать маслом, выложить тесто и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовый хлеб нарезать ломтиками и выложить на блюдо.

Чернослив со сливками

Ингредиенты

200 г чернослива без косточек, 100 г кураги, 100 г очищенных грец *ких орехов, ½ стакана сливок, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры.*

Способ приготовления

Чернослив вымыть, в каждую ягоду вложить половину ядра грецкого ореха. Курагу вымыть и нарезать половинками. Сливки взбить с сахаром. Выложить в емкость чернослив, залить половиной сливок, сверху положить курагу и вылить оставшиеся сливки. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Готовую закуску переложить в салатницу и посыпать сахарной

пудрой.

Ужины

Макароны

Лапшевник по-русски

Ингредиенты

250 г лапши, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Лапшу отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, выложить лапшу в емкость, добавить яйцо, сливочное масло, перемешать. Горячее молоко смешать с сахаром и панировочными сухарями, вылить эту смесь в лапшу. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Макароны с грибами

Ингредиенты

0,3 кг макарон (ракушек или ви *тушек), 200 г свежих шампиньонов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана сливок, соль.*

Способ приготовления

Макароны залить кипятком, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 40 минут. Грибы вымыть, нарезать ломтиками, лук очистить и измельчить. Обжарить грибы с луком на сливочном масле, залить сливками и тушить 5 минут. Макароны вынуть из пароварки, воду слить, добавить грибной соус, поставить емкость на среднюю решетку пароварки еще на 10 минут.

Рожки с зеленым горошком

Ингредиенты

250 г рожков, 400 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 1 стакан сметаны, вода, соль.

Способ приготовления

Рожки отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и переложить в емкость. На рожки выложить зеленый горошек и нарезанные кубиками помидоры, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Спагетти с лечо

Ингредиенты

½ кг спагетти, 2 столовые ложки сливочного масла, вода, соль.

Для лечо: *2 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 морковка, ½ стакана томатного сока, 1 чайная ложка сахара, соль.*

Способ приготовления

Спагетти залить кипятком, посолить и поставить в емкость на

нижний поддон пароварки на 30 минут.

Лечо: помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Перец очистить от семян, вымыть и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Залить все томатным соком, добавить соль и сахар, перемешать и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки на 20 минут.

Готовые спагетти полить горячим лечо.

Цветные ракушки

Ингредиенты

*½ **кг средних ракушек, 4 помидо** ра, 2 болгарских зеленых перца, 100 г сыра «Российский», 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 веточка базилика, соль.*

Способ приготовления

Ракушки отварить до полуготовности и выложить в емкость для пароварки. Помидоры и перец нарезать кубиками, 5 минут обжаривать на растительном масле, выложить к макаронам, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовые ракушки добавить сливочное масло, крупно натертый сыр, перемешать. Сверху посыпать измельченным базиликом.

Макароны, фаршированные зеленью

Ингредиенты

0,6 кг крупных макарон для фаршировки, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Макароны залить кипятком и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 минут.

В это время измельчить зелень и чеснок, смешать с солью, майонезом и перемешать. Вынуть макароны из пароварки, воду слить. Нафаршировать макароны полученной смесью, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 25 минут.

Готовые макароны подавать со сливочным маслом.

Вермишель с сыром

Ингредиенты

300 г мелкой вермишели, 100 г сыра (твердых сортов), 1 яйцо, 1 столовая ложка томатной пасты, соль.

Способ приготовления

Вермишель сложить в емкость, залить кипящей водой, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 10 минут. Емкость вынуть, добавить в вермишель яйцо, томатную пасту и сыр, тщательно перемешать и поставить в пароварку еще на 10

минут.

Вермишель с яйцами

Ингредиенты

½ кг мелкой вермишели, 4 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 сто *ловые ложки томатной пасты, вода, соль.*

Способ приготовления

Вермишель высыпать в емкость, залить кипящей подсоленной водой, поставить на нижний поддон пароварки на 10 минут. Готовую вермишель слить, выложить обратно в емкость, добавить кубики яиц, сметану, томатную пасту. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки еще на 10 минут.

Макароны-перья с куриным филе

Ингредиенты

½ кг макарон, ½ кг куриного филе, 1 стакан куриного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ чайной ложки красного перца, соль.

Способ приготовления

Перья залить кипятком и в емкости поставить на нижний поддон пароварки на 40 минут. Куриное филе вымыть, нарезать небольшими кусочками, лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Обжарить все на сливочном масле, сложить в отдельную емкость, залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Готовые макароны смешать с куриной подливкой.

Запеканки

Из картофеля с грибами

Ингредиенты

6 клубней картофеля, 200 г свежих шампиньонов или вешенок, 3 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и вымыть, грибы вымыть. Все нарезать тонкими кружками, посолить и уложить в емкость для пароварки, смазанную маслом. Сверху залить яйцами, взбитыми со сметаной и измельченной зеленью. Поставить в пароварку на среднюю решетку.

Из макарон с колбасой

Ингредиенты

½ кг мелких макарон, 0,3 кг варе *ной колбасы со шпиком, 100 г сыра (твердых сортов), 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, вода, соль.*

Способ приготовления

Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Половину макарон выложить в емкость для пароварки, добавить кубики сливочного масла, сверху уложить тонкие полоски колбасы. На колбасу выложить оставшиеся макароны, посыпать натертым сыром, смазать все майонезом. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Греческая запеканка из картофеля с брынзой и сливками

Ингредиенты

200 г брынзы, 5–6 картофелин, 2 морковки, 2 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 4 яйца, 1 стакан молока, ½ стакана сливок, 2 столовые ложки оливкового масла, ½ чайной ложки красного молотого перца, 5–6 перьев зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать полукольцами. Перец очистить и нарезать тонкими полосками, чеснок измельчить, брынзу поломать кусочками. Молоко смешать со сливками, добавить взбитые с солью яйца, измельченный чеснок, красный перец, маленькие кусочки брынзы. Емкость смазать оливковым маслом, выложить в нее овощи, залить молочно-сливочной смесью и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде с зеленым луком.

Из цветной капусты с ветчиной и фиолетовым луком

Ингредиенты

1 вилок цветной капусты, 150 г ветчины, 2 головки фиолетового лука, 4 столовые ложки майонеза, вода, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, добавить половину майонеза и переложить в емкость. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия и обдать кипятком. Воду слить, капусту разложить на кольцах лука, сверху добавить нарезанную полосками ветчину и оставшийся майонез. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из спаржи

Ингредиенты

1 кг спаржи, 4 яйца, 1 лимон, 2 столовые ложки топленого масла, ½ чайной ложки шафрана, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Спаржу очистить, нарезать поперек на кусочки длиной по 1,5 см, вымыть, петрушку измельчить. Зеленый лук измельчить, обжарить на масле и сме шать со спаржей. Добавить петрушку, соль, шафран, перемешать. На дно емкости выложить тонкие ломтики лимона, сверху выложить спаржу со специями, залить взбитыми яйцами. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из свеклы и картофеля

Ингредиенты

***4 картофелины, 2 свеклы, 4 яйца, 1 столовая ложка хрена (готового), 1 стакан сметаны, 200 г сыра (лю** бого), соль.*

Способ приготовления

Картофель и свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. В отдельной посуде смешать сметану с хреном, яйцами и солью. Выложить овощи в емкость для пароварки, сверху добавить натертый сыр и залить сметанной смесью. Накрыть емкость крышкой и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Из макарон с мясом

Ингредиенты:

***½ кг макарон-перьев, 2 луковицы, ½ кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 2 сто** ловые ложки сливочного масла, вода, соль.*

Способ приготовления

Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. В мясной фарш положить измельченный лук и соль, перемешать. Вбить в макароны яйцо, добавить сливочное масло, разделить полученную массу на 2 части. Одну часть выложить на дно емкости, сверху положить мясо с луком, потом опять слой макарон. Залить сметаной, поставить на среднюю решетку пароварки.

Из капусты с сухарями

Ингредиенты

1 вилок капусты белокочанной, ½ стакана панировочных сухарей, 1 столовая ложка картофельного крахмала, 2 столовые ложки сли *вочного масла, 1 стакан сметаны, ½ чайной ложки карри, ½ чайной ложки шафрана, соль.*

Способ приготовления

Капусту нашинковать, посолить, добавить крахмал, специи, панировочные сухари, перемешать. Выложить в емкость кусочки сливочного масла, на него разложить капустную смесь, залить сметаной. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из картофеля с паприкой

Ингредиенты

5–6 картофелин, 0,2 кг говяжьего фарша, 4 яйца, 3 зубчика чеснока, 2 болгарских перца (красный и зеленый), 1 стакан сливок, 100 г брынзы, ½ столовой ложки молотой паприки, вода.

Способ приготовления

Картофель вымыть щеткой, отварить в подсоленной воде, вынуть и нарезать ломтиками вместе с кожурой. 2 яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кубиками. Чеснок измельчить, перец нарезать соломкой. Фарш посолить, добавить в него чеснок, яйца, перец и паприку. В емкость выложить фарш, на него – картофель; 2 яйца взбить со сливками, залить этой смесью фарш. Сверху разложить кубики брынзы. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Из творога с изюмом

Ингредиенты

½ кг творога, 2 яйца, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки муки, 100 г изюма без косточек, 1 красное яблоко.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, выложить к творогу, растереть. Яблоко очи стить от кожуры, нарезать кубиками, изюм вымыть и выложить на салфетку. Переложить яичную смесь в емкость, добавить вымытый и подсушенный изюм, яблоко, муку, все перемешать. Сверху помазать сметаной и поставить на верхнюю решетку пароварки. Подавать на стол, разрезав на порционные куски.

Из моркови, риса и яблок

Ингредиенты

½ стакана круглозернистого риса, 2 морковки, 2 яблока, 3 яйца, 2 ½ ста *кана молока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сметаны, соль.*

Способ приготовления

Рис промыть, залить половиной молока и поставить на нижний поддон пароварки на 20 минут. Морковь тонко нарезать, залить остальным молоком, сложить в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки на 10 минут. Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками. Смешать морковь с яблоками, сахаром, яйцами, добавить остывший рис, перемешать, смазать сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки на 10 минут.

Рыбная запеканка

Ингредиенты

1 горбуша (среднего размера), 4 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки майонеза, приправа для рыбы, соль.

Способ приготовления

Горбушу очистить, вымыть и на резать тонкими небольшими кусочками. Рыбу посолить, смешать с приправой и майонезом, оставить на 15 минут. В это время лук и морковь очистить, вымыть, нарезать лук кольцами, а морковь – тонкими кружками.

Выложить в емкость слой моркови, на него – слой рыбы, сверху разложить кольца лука. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из творога с морковью

Ингредиенты

½ кг творога, 2 морковки, 3 столо *вые ложки манной крупы, 2 яйца, 3 столовые ложки молока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ чайной ложки ванилина.*

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой. Творог растереть с размягченным сливочным маслом, яйцами, сахаром, манной крупой и ванилином. Добавить морковь, перемешать и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из баклажан с перцами и помидорами

Ингредиенты

5 баклажанов, 5 помидоров, 3 болгарских перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра (твердых сортов), 1 стакан красного десертного вина, 5 веточек базилика, соль.

Способ приготовления

Овощи вымыть, очистить, нарезать кружками, посолить и выложить в емкость.

Лук и чеснок измельчить, добавить ровным слоем к овощам, сверху посыпать натертым сыром. Залить все вином и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать в холодном виде, украсив веточками базилика.

Блюда из овощей

Икра из баклажан по-домашнему

Ингредиенты

3 баклажана, 2 помидора, 2 луковицы, 1 морковка, 2 болгарских перца, 1 столовая ложка растительного масла, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Все овощи очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Выложить в емкость для пароварки, посолить, в середину положить лавровый лист и налить масло. Емкость закрыть крышкой, поставить на верхнюю решетку в пароварку.

Лук с копченой грудинкой

Ингредиенты

6 головок фиолетового лука, 150 г копченой грудинки, 2 столовые лож *ки сливочного масла, ½ чайной ложки красного молотого перца.*

Способ приготовления

Лук очистить от кожуры, срезать верхушки и низ так, чтобы луковицы удобно стояли на блюде. Из верхней части острым ножом удалить немного мякоти и вложить туда нарезанную полосками копченую грудинку. Сверху на каждую луковицу положить кусочек сливочного масла, поперчить и накрыть срезанными крышечками. Поставить блюдо на верхнюю решетку пароварки.

Болгарский перец с сырной начинкой

Ингредиенты

8 болгарских перцев (среднего размера), 200 г брынзы, 4 яйца, 1 пучок базилика.

Способ приготовления

Перцы вымыть, очистить от плодоножки и семян, обдать кипятком. Брынзу нарезать кубиками, смешать с сырыми яйцами и измельченным базиликом. Начинить смесью перцы и сложить их в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Овощные рулеты

Ингредиенты

3 баклажана, 2 цукини, 2 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, ½ чайной ложки молотого кориандра, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль на тонкие полоски, посолить и поставить под гнет на 10 минут. Цукини очистить и нарезать

ровными полосками. Болгарский перец очистить от семян и нарезать тонкими полосками. Чеснок измельчить и смешать с кориандром и растительным маслом. Полоски баклажан вымыть холодной водой, намазать чесночной смесью. На каждую полоску выложить 2 ломтика цукини и 2 полоски болгарского перца. Скрутить рулетики, закрепив зубочистками. Уложить рулетики в емкость, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче на стол вынуть зубочистки.

Фаршированные маринованные перцы

Ингредиенты

6 штук крупного маринованного болгарского перца, 0,3 кг стручковой фасоли, ½ стакана длиннозерного риса, 12 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок мяты, вода, соль.

Способ приготовления

Рис промыть и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Стручковую фасоль отварить до полуготовности и нарезать небольшими кусочками. Смешать рис с фасолью, мелко нарезанной зеленью и измельченным чесноком. Нафаршировать этой смесью перцы, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Закуска из жареных овощей с брынзой

Ингредиенты

1 баклажан (средних размеров), 1 картофелина, 1 луковица, 2 спелых помидора, 1 болгарский перец, 1 лимон, 1 фенхель, 50 г брынзы, ½ чайной ложки кунжутного семени, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок листьев салата, соль.

Способ приготовления

Овощи очистить, вымыть, нарезать кубиками и обжаривать 10 минут в небольшом количестве растительного масла. Фенхель нарезать тонкими пластинками, выложить к овощам и жарить еще 5 минут. Брынзу нарезать кубиками, помидоры нарезать небольшими дольками. Растительное масло смешать с кунжутным семенем и соком лимона, смесь посолить. Выложить обжаренные овощи с фенхелем в емкость, сверху разложить помидоры и брынзу. Залить все подготовленной смесью. Поставить емкость в пароварку. Подавать на стол на салатных листьях.

Картофель с сыром

Ингредиенты

8—10 картофелин, 3 столовые ложки сливочного масла, 150 г сыра (твердых сортов), соль.

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, вымыть и нарезать тонкими

ломтиками. Выложить ломтики слоями в емкость, пересыпая каждый слой натертым сыром. Сверху разложить кубики масла. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Капуста с яблоками

Ингредиенты

1 вилок краснокочанной капусты, 5 зеленых яблок, 5 столовых ложек сметаны, ½ стакана томатного сока, соль.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать, яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать на тонкие дольки. Капусту с яблоками выложить в емкость, посолить, добавить сметану и томатный сок. Поставить форму на среднюю решетку пароварки.

Фаршированные помидоры по-армянски

Ингредиенты

5 крупных спелых помидоров, 300 г свежих грибов, 2 столовые лож *ки круглозерного риса, 3 луковицы, 6 зубчиков чеснока, 4 столовые ложки топленого масла, ½ чайной ложки черного молотого перца, зелень эстрагона, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления

Рис промыть, переложить в емкость, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 15 минут. Лук и чеснок очистить и измельчить, петрушку измельчить. Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и аккуратно удалить ложкой сердцевину с семенами. Грибы очистить, промыть, нарезать небольшими кубиками и обжарить на топленом масле вместе с измельченным луком. Соединить сваренный рис с обжаренной грибной смесью, измельченным чесноком, добавить соль, перец, измельченный эстрагон и тщательно перемешать. Полученным фаршем начинить помидоры, накрыть срезанными верхушками и выложить в емкость. Сверху сбрызнуть помидоры оставшимся топленым маслом и поставить емкость на среднюю решетку пароварки еще на 15 минут.

Подавать помидоры, посыпав измельченной петрушкой.

Баклажаны с ореховой подливкой

Ингредиенты

2 баклажана, ½ стакана очищенных грецких орехов, 0,3 стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 1 пучок петрушки, 1 щепотка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить и через 10 минут отжать. Растительное масло вылить в емкость и поставить на 5 минут на нижний поддон пароварки. Ядра орехов и петрушку измельчить, перемешать, посолить, поперчить, добавить стакан горячей воды, подогретое растительное масло,

уксус. Баклажаны выложить в емкость и залить полученной подливкой. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки на 20 минут.

Кабачок в томате

Ингредиенты

1 кабачок (среднего размера), 1 стакан томатного сока, 2 зубчи *ка чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, соль.*

Способ приготовления

Кабачок очистить от кожуры, нарезать колечками, обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета. Чеснок измельчить, смешать с томатным соком. Кабачок выложить в емкость, залить подготовленной томатной смесью, поставить на верхнюю решетку пароварки.

Помидоры с яйцом

Ингредиенты

5 помидоров (среднего размера), 5 зубчиков чеснока, 5 яиц, 3 столо *вые ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука, соль.*

Способ приготовления

Помидоры вымыть и разрезать каждый на 4 части. Чеснок и зеленый лук измельчить и смешать с солью и растительным маслом. Яйца взбить и смешать с чесночной смесью. Помидоры выложить в емкость и залить подготовленной смесью. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Молодой картофель с розмарином

Ингредиенты

6 клубней молодого картофеля, 6–8 веточек свежего розмарина или 2 столовые ложки сушеного, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка морской соли, ½ стакана сметаны.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками. На дно емкости уложить веточки розмарина или насыпать сухой розмарин. Сверху разложить ломтики картофеля, смазать его растительным маслом и засыпать морской солью. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде со сметаной.

Цветная капуста в томатном соке

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 60 мл белого соуса, 200 мл воды, 150 мл томатного сока, 3 г красного жгучего перца, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую

корзину, положить в нее разобранную на соцветия цветную капусту, накрыть крышкой и варить 15 минут. Отдельно разогреть томатный сок, белый соус и красный перец. Выложить капусту в миску, а сверху вылить полученную смесь, посолить и подать на стол.

Сладкий перец с помидорами

Ингредиенты

***2 красных сладких перца, 2 зеле** ных сладких перца, 2 помидора, 200 мл воды, 30 мл оливкового масла, соль.*

Способ приготовления

Сладкие перцы очистить от семян и нарезать соломкой, а помидоры – кубиками. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее подготовленные овощи, накрыть крышкой и варить 14–16 минут. Перцы должны стать несколько мягкими, но сохранить насыщенный цвет. Затем оставить блюдо еще на 3 минуты, после чего переложить в большую тарелку, посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Капуста цветная с лесными орехами

Ингредиенты

450 г цветной капусты, 3 зубчика чеснока, 60 г измельченных ядер лесных орехов, 30 мл лимонного сока, 100 г французского батона, 40 г оливкового масла, 7 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия и измельчить. Влить в резервуар воду, поставить поддон и паровую корзину, выложить в нее цветную капусту, накрыть крышкой и варить в течение 15–19 минут. Затем откинуть ее на дуршлаг, дать излишкам жидкости стечь, соединить с орехами, французский булкой, оливковым маслом, натертым на терке чесноком, лимонным соком, посолить, поперчить и взбить с помощью миксера до состояния пюре.

Помидоры со сметаной и чесноком

Ингредиенты

6 помидоров, 3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 2 яйца, 15 г сливочного масла, 4 веточки петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры помыть, нарезать кружочками, положить в чашу для варки вместе с растертым чесноком. Наполнить резервуар водой до максимальной отметки, накрыть крышкой и готовить в течение 25 минут. Отваренные помидоры соединить со сметаной и яйцами, посолить, поперчить и слегка измельчить с помощью блендера. Распределить полученную массу по смазанным

сливочным маслом формочкам из жаропрочного стекла, прикрыть их пищевой фольгой, поместить в чашу для варки, накрыть крышкой и готовить в течение 15 минут, после чего выложить на тарелку, украсить зеленью и подать на стол.

Пюре из тыквы и картофеля

Ингредиенты

1 кг тыквы, 4 картофелины, 60 г сметаны, 2 л куриного бульона, 8 г тертого мускатного ореха, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву и картофель очистить и на резать кубиками. Заполнить резервуар водой до максимального уровня, установить поддон и чашу для варки, выложить подготовленные овощи, накрыть крышкой и варить в течение 28 минут. Из овощей приготовить пюре и смешать его с 500 мл подогретого бульона, после чего влить оставшийся бульон, добавить сметану, мускатный орех, посолить и поперчить. Подать на стол в теплом виде.

Артишоки с лимоном

Ингредиенты

400 г артишоков, 30 мл оливкового масла, 1 лимон.

Способ приготовления

Удалить ножку артишока, чтобы он был устойчивым. Острым кухонным ножом подрезать верхушку. Ножницами удалить острые кончики с каждого листочка. Поместить артишоки в большую емкость с холодной водой, добавить лимонный сок и оставить на 12 минут. Влить в резервуар пароварки воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее артишоки срезом вниз, накрыть крышкой и варить в течение 43–45 минут или пока они не станут мягкими. Затем переложить их на блюдо и полить оливковым маслом, чтобы придать им некоторый блеск. Подать на стол в горячем виде.

Фасоль с копченой рыбой

Ингредиенты

300 г фасоли, 170 г копченой рыбы (любой), 60 мл сливок, 80 г брынзы, 50 мл лимонного сока, 80 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар пароварки воду, установить паровую корзину, выложить в нее предварительно замоченную фасоль, накрыть крышкой и варить в течение 50–55 минут. После этого сразу же поместить ее под струю проточной холодной воды, чтобы сохранить ее цвет, а затем обсушить, посолить, выложить в неглубокую емкость, накрыть и охладить. Копченую рыбу

нарезать, добавить майонез, сливки, брынзу и лимонный сок, посолить, поперчить, измельчить с помощью блендера до образования однородной массы и подать на стол вместе с фасолью.

Кабачки с ветчиной

Ингредиенты

4 кабачка (молодых), 60 мл томатного соуса, 35 мл кетчупа, 50 г майонеза, 160 г копченой ветчины, 15 мл кунжутного масла, 13 г сушеного укропа.

Способ приготовления

Кабачки очистить и нарезать кружками толщиной 3,5 см. С помощью специальной ложки вырезать углубление в каждом из них, оставляя темный ободок. В емкости смешать измельченную ветчину, укроп, томатный соус, кетчуп, майонез и кунжутное масло. Положить в углубления немного начинки. В пароварку влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее подготовленные кабачки в 1 ряд, накрыть крышкой и готовить 12–15 минут. Затем переложить на большую тарелку и подать на стол в теплом виде.

Кольраби на пару

Ингредиенты

500 г кольраби, 25 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 12 мл кунжутного масла, 10 г измельченной лимонной цедры, 40 г тертого сыра (любого), 30 мл лимонного сока, 200 мл воды, 15 мл уксуса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кольраби очистить и натереть на крупной терке. Чеснок раздавить в чеснокодавилке и смешать с цедрой и соком лимона, уксусом, оливковым и кунжутным маслом. Добавить тертый сыр и поперчить. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее кольраби и варить в течение 10–12 минут, после чего охладить под струей холодной воды и хорошо обсушить. Выложить кольраби на блюдо, посолить и полить чесночным соусом.

Краснокочанная капуста со сладким перцем

Ингредиенты

400 г краснокочанной капусты, 30 мл томатного соуса, 20 мл яблоч *ного уксуса, 3 зубчика чеснока, 10 мл кунжутного масла, 2 сладких перца, 200 мл воды, 12 мл растительного масла.*

Способ приготовления

Капусту промыть и нашинковать. Чеснок натереть. Сладкие перцы очистить от семян, промыть, мякоть измельчить. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее капусту, накрыть крышкой и готовить в течение 12–18

минут. Время варки надо регулировать самостоятельно, чтобы не переварить. В чашу блендера положить чеснок, перец, томатный соус, яблочный уксус, кунжутное масло, влить немного воды и измельчить до консистенции пюре с помощью блендера. Растительное масло подогреть на среднем огне, добавить в полученное пюре и варить, постоянно помешивая, 2 минуты, после чего снять с огня. Капусту выложить на блюдо, полить полученным соусом и подать на стол в горячем виде.

Свекла с апельсиновым соком

500 г свеклы, 40 мл апельсинового сока, 4 веточки укропа, 200 мл воды, 30 г сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее помытую свеклу, накрыть крышкой и варить в течение 42–45 минут. Затем переложить в тарелку и охладить под струей холодной воды, после чего снять кожуру и нарезать небольшими кусочками. Теплую свеклу смешать с растопленным сливочным маслом, лимонным соком и зеленью укропа, посолить и поперчить. Готовое блюдо подать на стол в горячем виде.

Шпинат в молочном соусе

Ингредиенты

370 г шпината, 500 мл молока, 3 яйца, 60 г муки, 200 мл воды, 75 г сливочного масла, 100 г сыра (твердых сортов), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

В отдельной емкости вскипятить молоко. С помощью блендера или кухонного комбайна смешать нарезанный шпинат с мукой, постепенно ввести яйца. Добавить теплое молоко и перемешивать до образования однородной массы, посолить и поперчить. Смазать маслом формочки, выложить в них полученную массу, посыпать натертым сыром, накрыть пищевой фольгой и разместить в чаше для варки.

Заполнить резервуар пароварки водой до максимальной отметки. Накрыть крышкой и варить в течение 45 минут.

Картофель с беконом

Ингредиенты

7 картофелин, 1 луковица, 300 г бекона, 150 г белокочанной капусты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук и картофель очистить, у ка пусты вырезать кочерыжку. Листья капусты нарезать соломкой, лук – кольцами, картофель – кубиками, бекон – небольшими кусочками. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее

слоями картофель, лук, капусту и бекон, накрыть крышкой и варить в течение 18–20 минут.

Когда овощи будут готовы, разложить все по порционным тарелкам, посолить, поперчить и подать на стол.

Брокколи с яблоками

Ингредиенты

600 г брокколи, 2 яблока, 2 луковицы, 2 сладких перца, 200 мл воды, 20 мл яблочного уксуса, 30 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Брокколи промыть и разобрать на соцветия. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее брокколи, накрыть крышкой и варить в течение 18 минут, после чего охладить под струей холодной воды, обсушить и встряхнуть еще раз, чтобы удалить оставшуюся влагу. Поместить все в среднюю чашу и заправить смесью из уксуса, растительного масла и соли. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть измельчить, добавить нашинкованные сладкие перцы и лук, сок лимона и немного соли, хорошо перемешать и подать на стол с брокколи.

Патиссоны в соусе

Ингредиенты

500 г патиссонов, 30 г сливочного масла, 200 мл апельсинового сока, 200 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Патиссоны очистить и нарезать крупными кубиками. Влить воду в резервуар, установить паровую кор зину, выложить в нее очищенные патиссоны, добавить апельсиновый и лимонный соки, накрыть крышкой и варить 20 минут. При этом нужно следить, чтобы вся вода не выкипела. Переложить патиссоны и соус на блюдо, добавить растопленное сливочное масло и перемешать, посолить, поперчить и подать на стол.

Шпинат с чесноком и лимонным соком

Ингредиенты

450 г шпината, 35 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 12 мл кунжутного масла, 10 г измельченной лимонной цедры, 40 г тертой брынзы, 13 мл яблочного уксуса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шпинат промыть в холодной воде и крупно нарезать. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, смешать с лимонной цедрой, уксусом, оливковым и кунжутным маслом, добавить брынзу и поперчить.

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую

корзину, поместить в нее шпинат и варить в течение 10–12 минут, после чего охладить под струей холодной воды и хорошо обсушить. Затем выложить его на блюдо, посолить, полить соусом и подать на стол.

Брюква на пару

Ингредиенты

2 брюквы, 35 г сливочного масла, 200 мл воды, 3 веточки укропа, чер *ный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Брюкву очистить и нарезать кубиками. Добавить воду в резервуар, установить поддон и паровую корзину. Выложить в нее подготовленную брюкву, накрыть крышкой и варить в течение 20–22 минут, после чего переложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью укропа и подать на стол.

Савойская капуста с морковью

400 г савойской капусты, 1 красный сладкий перец, 4 морковки, 200 мл воды, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой, а морковь – небольшими брусками. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить капусту, морковь и сладкий перец, накрыть крышкой и варить, пока овощи не станут чуть мягкими.

Время приготовления следует регулировать самостоятельно. Затем овощи разложить по порционным тарелкам, посолить, поперчить и подать на стол.

Репа в специальном соусе

Ингредиенты

3 репы, 30 мл сока лайма, 20 мл китайского соуса, 30 мл белого соуса, 1 луковица, 12 мл кунжутного масла, 200 мл воды, 2 стебля лука-шалота.

Способ приготовления

Репы очистить, нарезать кубиками. Лук-шалот измельчить. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее репу, нарезанный полукольцами репчатый лук и лук-шалот.

Накрыть крышкой и варить в течение 13–15 минут. В маленькой емкости смешать сок лайма, китайский и белый соусы, добавить кунжутное масло. Когда репа будет готова, переложить ее на блюдо. Добавить приготовленный соус, перемешать и подать на стол в горячем виде.

Горох нут на пару

Ингредиенты

300 г гороха нут, 6 г тмина, 1 лавровый лист, 30 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Положить горох нут в дуршлаг и тщательно промыть под струей проточной воды, после чего обсушить, поместить в чашу для варки и добавить холодной воды и лавровый лист. Влить воду в резервуар, установить паровую корзину, в нее поместить чашу с горохом, накрыть крышкой и варить 35 минут. Затем откинуть горох в дуршлаг и дать стечь излишкам жидкости, но не промывать. Вынуть лавровый лист. Горячий горох переложить на сервировочное блюдо, добавить растопленное сливочное масло и тмин, посолить, поперчить, перемешать и подать на стол.

Свекла с брокколи на пару

Ингредиенты

350 г свеклы, 350 г брокколи, 50 мл томатного соуса, 100 мл куриного бульона, 200 мл воды, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Свеклу очистить, нарезать бруска ми. Брокколи разобрать на соцветия. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее овощи, накрыть крышкой и варить в течение 13–15 минут. В маленьком соуснике разогреть куриный бульон, добавить томатный соус, соль и красный перец. Выложить готовые овощи на блюдо, полить бульоном и подать на стол.

Картофель с сосисками

Ингредиенты

7 картофелин, 1 луковица, 200 г со *сисок, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук нашинковать. Картофель очистить и нарезать кубиками, сосиски – небольшими кусочками. Влить воду в резервуар, установить поддон и паровую корзину, положить в нее картофель, добавить сосиски и лук, прижимая их плотно к нему. Накрыть крышкой и варить в течение 20–22 минут, перемешав 1 раз. При этом надо следить, чтобы вода в резервуаре пароварки не заканчивалась. Выложить картофель и сосиски на сервировочное блюдо, посолить, поперчить и подать на стол.

Морковь с зеленью

Ингредиенты

7 морковок, 30 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 4 г тмина, 1 луковица, 20 г измельченного зеле *ного лука, 200 мл воды, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Морковь нарезать соломкой, репчатый лук – полукольцами. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее подготовленные овощи, накрыть крышкой и варить 16–18 минут. Затем переложить их на блюдо, добавить растопленное сливочное масло, тмин, оливковое масло, посолить, поперчить, перемешать, посыпать нарубленным зеленым луком и подать на стол.

Зеленая фасоль с брынзой

Ингредиенты

400 г зеленой фасоли, 15 г горчицы, 200 г брынзы, 50 мл апельсинового сока, 30 мл оливкового масла, 8 оливок (без косточек), 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брынзу нарезать тонкими кусочками. Оливки нарезать кружками. Зубчики чеснока натереть. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее зеленую фасоль, накрыть крышкой и варить в течение 13–16 минут. Готовая фасоль должна быть немного мягкой и ярко-зеленой. Поместить ее в большую емкость с холодной водой, чтобы охладить и сохранить цвет. После этого хорошо обсушить, выложить на тарелку, добавить брынзу и оливки, накрыть и поставить в холодильник. Соединить чеснок, горчицу и лимонный сок с оливковым маслом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Перед подачей на стол заправить блюдо полученным чесночным соусом.

Брюссельская капуста с арахисом

Ингредиенты

400 г брюссельской капусты, 30 г сливочного масла, 25 г молотого арахиса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, поместить в нее капусту, накрыть крышкой и готовить в течение 10–12 минут.

Затем выложить на тарелку, посолить, поперчить, полить растительным маслом и посыпать измельченным арахисом.

Фасоль с курицей на пару

Ингредиенты

500 г фасоли, 200 г копченой кури *цы (филе), 10 г горчицы, 20 сливочного масла, 20 г измельченного зеленого лука, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, поместить в нее фасоль и рубленый лук. Накрыть крышкой и варить в течение 28–35 минут,

после чего переложить на блюдо, добавить сливочное масло, горчицу и мясо курицы, нарезанное тонкими ломтиками, посолить, поперчить и сразу подать на стол.

Кабачки с сыром и чесноком

Ингредиенты

3 молодых кабачка, 200 мл воды, 250 г соуса с чеддером, 3 зубчика чес*нока, 5 г паприки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Кабачки очистить и нарезать. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее подготовленные кабачки, тертый чеснок, накрыть крышкой и варить в течение 15 минут. Подогреть на среднем огне сырный соус. Переложить готовые кабачки на блюдо, посолить, поперчить, сверху выложить соус, посыпать паприкой и подать на стол.

Морковное пюре

Ингредиенты

6 морковок, 1 картофелина, 80 мл обычного или обезжиренного молока, 25 г сливочного масла, черный моло*тый перец, соль.*

Способ приготовления

Морковь и картофель очистить и нарезать кусками. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее подготовленные овощи, накрыть крышкой и варить в течение 22–25 минут. Затем соединить с размягченным сливочным маслом, молоком и взбивать с помощью блендера до образования однородной массы, после чего посолить, поперчить и сразу подать на стол.

Чечевица с зеленью и чесноком

450 г чечевицы, 30 мл оливкового масла, веточки зелени петрушки, 2 стебля сельдерея, 30 г лука-шалота, 4 веточки укропа, 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу тщательно промыть. Сельдерей нарезать маленькими кусочками. Чеснок натереть на терке. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее чечевицу, сельдерей, нашинкованный лук и чеснок. Накрыть крышкой и варить в течение 35 минут. Когда овощи будут готовы, выложить их на блюдо, смешать с оливковым маслом и измельченной зеленью, посолить, поперчить и подать на стол.

Картофель в курином бульоне

6 картофелин, 1 зеленый сладкий перец, 120 мл куриного бульона, 50 мл белого соуса, 12 мл кунжутного масла, 5 веточек укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец очистить от семян и нарезать полосками. Картофель очистить, помыть и нарезать кубиками, положить его в чашу для варки или внутреннюю тарелку, сверху накрыть сладким перцем и посыпать измельченным укропом.

Куриный бульон соединить с белым соусом и водой и вылить на овощи. Влить в резервуар воду, установить паровую корзину, в нее поставить чашу с картофелем, накрыть крышкой и варить 15–17 минут. С помощью шумовки выложить овощи на блюдо. Смешать кунжутное масло с горячей жидкостью во внутренней чаше и вылить на овощи. Немного посолить, поперчить и подать на стол.

Морковь на пару с лимонным соком

Ингредиенты

7 морковок, 35 г сливочного масла, 30 мл лимонного сока, 5 веточек сельдерея, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать по лукольцами. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, поместить в нее морковь, накрыть крышкой и варить в течение 14–15 минут. Затем выложить на тарелку, добавить нарубленную зелень сельдерея, растопленное сливочное масло и лимонный сок, посолить, поперчить и подать на стол.

Капуста с артишоками и сладким перцем

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 230 г красных сладких перцев, 250 г маринованных артишоков, 5 веточек петрушки, 25 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту промыть и нашинковать. В резервуар добавить воду, установить поддон и паровую корзину, поместить в нее капусту, накрыть крышкой и варить в течение 25 минут. Снять крышку, добавить артишоки и измельченные сладкие перцы и варить еще 10 минут. Затем выложить все на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, посыпать нашинкованной зеленью петрушки, посолить, поперчить, хорошо перемешать и подать на стол.

Зеленый горошек паровой

Ингредиенты

400 г свежего зеленого горошка, 20 мл оливкового масла, 200 г копче *ного бекона, 1 луковица, 200 мл воды, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее горошек и измельченный лук, накрыть

крышкой и варить в течение 25 минут. Затем промыть горошек холодной водой, чтобы охладить его и сохранить цвет, после чего хорошо обсушить, соединить с оливковым маслом, нарезанным кубиками беконом, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Готовое блюдо подать на стол теплым или горячим.

Мясные и рыбные паштеты

Паштет классический из говяжьей печени

Ингредиенты

0,8 кг говяжьей печени, 3 луковицы, 3 морковки, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 говяжий бульонный кубик, ½ чайной ложки смеси перцев, соль.

Способ приготовления

Печень вымыть и пропустить через мясорубку. Морковь и лук нарезать мелкими кубиками, выложить к печени, пропустить еще раз через мясорубку, перемешать, посолить, поперчить, добавить масло и бульон из кубика. Выложить смесь в емкость, поставить на среднюю решетку пароварки на 15 минут. Готовый паштет еще раз тщательно перемешать.

Паштет из куриной печени с фруктовым соусом

Ингредиенты

½ кг куриной печени, 2 морковки, ½ чайной ложки красного молотого перца, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Для соуса: *1 стакан сливового сока, ½ стакана белого сухого вина, 1 щепотка корицы.*

Способ приготовления

Печень вымыть, освободить от пленок, пропустить через мясорубку. Морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками, сливочное масло размягчить. В печеночный фарш добавить морковь, сливочное масло, перец, соль, тщательно перемешать. Переложить фарш в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Соус: смешать сок с вином и корицей.

В готовый паштет выложить рубленые яйца, перемешать. Подавать на стол с соусом.

Домашний паштет из шпрот

Ингредиенты

2 банки готовых шпрот в масле, 2 луковицы, 2 морковки, 2 яйца, 1 столовая ложка томатной па *сты.*

Способ приготовления

Шпроты выложить из банки, размять вилкой и переложить в емкость. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить целиком, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и измельчить. Добавить к размятым шпротам яйца, морковь, лук, пасту и тщательно перемешать. Поставить массу в емкости на верхнюю решетку пароварки.

Паштет из свинины с черносливом

Ингредиенты

½ кг филе свинины, ½ стакана чернослива без косточек, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль.

Для подачи на стол: *тосты ржаного хлеба, 2 столовые ложки растительного масла.*

Способ приготовления

Свинину пропустить через мясорубку вместе с промытым черносливом и орехами. Фарш перемешать, посолить, добавить измельченную зелень и сложить в емкость. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки. Готовый паштет подавать на стол с обжаренными тостами из ржаного хлеба.

Паштет из говядины в пиве

Ингредиенты

1 кг филе говядины, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, ½ л светлого пива, 1 стакан говяжьего бульона, 5 столовых ложек муки, 3 веточки тимьяна, соль.

Способ приготовления

Говядину вымыть, нарезать кубиками, сложить в емкость, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 30 мин. Лук и чеснок измельчить и обжарить на растительном масле вместе с тимьяном до золотистого цвета. В емкость с говядиной выложить луковую смесь, долить пиво и бульон и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 45 минут. Готовую говядину вынуть из емкости, выложить в глубокую тарелку. Соус из емкости слить и подать отдельно.

Рыбно-мясной паштет

Ингредиенты

½ кг филе сома, 0,2 кг филе говяди *ны, 50 г шпика, 1 луковица, 2 яйца, 150 г белого хлеба, ½ стакана молока, 1 столовая ложка горчицы, ½ чайной ложки красного перца, соль.*

Способ приготовления

Рыбное филе пропустить через мясорубку, говядину отварить и очень мелко нарезать. Яйца отварить, очистить и мелко нарезать вместе с луком. Хлеб замочить в молоке на 15 минут, отжать и добавить в фарш. Выложить все Ингредиенты в емкость, добавить горчицу, измельченный шпик, соль и перец, тщательно перемешать, накрыть крышкой. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Паштет с опятами

Ингредиенты

1 кг свиной печени, 100 г марино *ванных опят, 2 луковицы, 4 яйца, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.*

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Печень вымыть, пропустить вместе с луком через мясорубку, посолить, поперчить. Добавить в фарш панировочные сухари и рубленые яйца, все тщательно перемешать. Выложить массу в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол на красивом блюде, украсив маринованными опятами.

Паштет из куриной печени с шампанским

Ингредиенты

½ кг куриной печенки, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 зубчика чеснока, ½ стакана жирных сливок, 1 стакан шампанского, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Печень очистить от пленок, вы мыть, нарезать кубиками и измельчить в блендере. Чеснок измельчить и добавить к печенке. Выложить готовую смесь в емкость, добавить сливки, сахар, посолить, взбить вилкой. Вылить в емкость шампанское, осторожно перемешать и накрыть крышкой. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Паштет с копченым салом

Ингредиенты

0,4 кг филе свинины, 0,3 кг филе говядины, 100 г копченого сала, 2 яйца, 2 столовые ложки паниро *вочных сухарей, 3 столовые ложки сливок, ½ чайной ложки сушеного базилика, соль.*

Способ приготовления

Яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Мясо пропустить через мясорубку вместе с копченым салом, фарш немного посолить, добавить базилик, панировочные сухари и рубленые вареные яйца, перемешать. Выложить массу в емкость, залить сливками, аккуратно перемешать и поставить на среднюю решетку пароварки.

Блюда из фарша

Цветной бульон с фрикадельками

Ингредиенты

½ кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 морковка, 4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, вода, соль.

Способ приготовления

В фарш добавить яйцо и соль, тщательно перемешать, скатать шарики. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружками. В кастрюлю налить кипяток, выложить шарики из фарша, добавить морковь. Поставить на среднюю решетку пароварки. В готовый бульон положить зеленый горошек.

Тефтели из сазана

Ингредиенты

½ кг филе сазана, 2 головы сазана, ½ стакана круглозерного риса, 1 яйцо, ½ стакана молока, 1 пучок укропа, вода, соль.

Способ приготовления

Головы сазана залить холодной водой, посолить и поставить на сред нюю решетку пароварки на 20 минут. Замочить в молоке рис, укроп измельчить. Филе сазана пропустить через мясорубку, добавить яйцо, замоченный рис, измельченную зелень, посолить и тщательно перемешать. Сформовать тефтельки, залить их готовым горячим рыбным бульоном и поставить на верхнюю решетку пароварки на 20 минут.

Биточки классические с зеленью

Ингредиенты

½ кг говяжьего фарша, 2 яйца, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки муки, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с молоком и солью, добавить в фарш. Измельчить укроп, всыпать в фарш и тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать биточки, обвалять в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Долма в виноградных листьях

Ингредиенты

1 кг бараньего фарша, ½ кг бараньих ребер, 20–30 виноградных листьев, 1 стакан круглозерного риса, 2 луковицы, 100 г сметаны или кефира, 2 стакана воды, ½ чайной ложки красного молотого перца, по 5 веточек кинзы, петрушки и базилика, 3 веточки мяты, соль.

Способ приготовления

Бараньи ребра вымыть. Виноградные листья промыть и опустить в кипяток на несколько секунд. Рис промыть и отваривать 6–7 минут. Лук и зелень измельчить, смешать с рисом, солью, перцем и добавить в фарш. Все тщательно перемешать. На каждый лист выложить немного фарша, завернуть конвертиком. На дно емкости положить бараньи ребра, на них слоями выложить конвертики с фаршем. Добавить воды, накрыть крышкой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать с кефиром или сметаной.

Куриные фрикадельки в сливочном соусе

Ингредиенты

½ кг куриного фарша, 100 г сыра (твердых сортов), 1 луковица, 1 яйцо, ½ стакана растительного масла, 2 чайные ложки приправы для курицы, 3–4 веточки укропа.

Для соуса: *1 стакан сливок, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, ½ лимона, соль.*

Способ приготовления

Лук очистить, измельчить, смешать с приправой и измельченной зеленью, добавить небольшие кусочки сыра и еще раз тщательно перемешать. Добавить полученную смесь в фарш, перемешать. Поставить фарш в холодильник на 30 минут.

Соус: на сливочном масле обжарить муку, влить сливки, размешать до получения однородной массы.

Мокрыми руками сформовать небольшие шарики, обвалять в муке, выложить в емкость и залить соусом. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из курицы с мандаринами

Ингредиенты

½ кг куриного фарша, 4 мандарина, 2 яйца, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Куриный фарш посолить, добавить яйца и тщательно перемешать. Сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки. Половину мандаринов уложить на дно емкости, на них выложить котлеты. Сверху добавить оставшиеся дольки мандаринов. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из печени «Медвежонок»

Ингредиенты

0,3 кг говяжьей печени, 0,3 кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 морковка, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить целиком, очистить и нарезать кубиками. Печень вместе с фаршем пропустить через мясорубку,

добавить яйцо, морковь, посолить. Сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях. Выложить котлеты в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Котлеты паровые

Ингредиенты

0,4 кг говяжьего фарша, 0,2 кг сви *ного фарша, 2 картофелины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г подсохшего батона, ½ стакана молока, 2 яйца, соль.*

Способ приготовления

Мякоть батона замочить в молоке. Картофель очистить от кожуры, вымыть, натереть на крупной терке, посолить. В фарш добавить яйца, тертый картофель, измельченные чеснок и лук и отжатый батон. Все тщательно перемешать. Сформовать небольшие котлеты, обвалять в сухарях. Выложить котлеты в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Зразы из индейки

Ингредиенты

½ кг филе индейки, 250 г белого хле *ба, 1 луковица, 1 яйцо, ½ стакана молока, ½ стакана сливок, 2 столовые ложки кедровых орешков, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.*

Способ приготовления

Филе индейки измельчить в блендере вместе с луком. С хлеба срезать корку и замочить мякоть в молоке. Фарш выложить в миску, добавить отжатый хлеб, соль, яйцо, все тщательно перемешать. Из фарша сформовать 6 лепешек, на центр каждой выложить орешки, защепить края, обвалять в панировочных сухарях. Сложить зразы в емкость, залить сливками и поставить на среднюю решетку пароварки.

Трубочки из говядины с сыром

Ингредиенты

½ кг говяжьего фарша, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сыра (твердых сортов), 4 зеленых оливки без косточки, соль.

Способ приготовления

Фарш обжарить на сливочном масле, посолить. Сыр нарезать тонкими пластинами. На каждую пластину положить немного фарша, одну оливку, завернуть рулетиком и закрепить зубочисткой. Сложить рулетики в емкость, поставить на среднюю решетку пароварки.

«Птичьи гнезда» из телятины

Ингредиенты

½ кг телячьего фарша, 3 яйца, 100 г белого хлеба, 4 столовые ложки молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Для подачи на стол: *4 веточки укропа, 4 веточки петрушки.*

Способ приготовления

Хлеб размочить в молоке и отжать. 2 яйца сварить вкрутую.

Добавить в фарш отжатый хлеб, оставшееся сырое яйцо, посолить, перемешать. Сформовать из фарша 4 шарика. В каждом шарике сделать углубление, положить туда по половинке разрезанного поперек яйца. Выложить «гнезда» в емкость, на каждое положить по кусочку сливочного масла. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Готовые «гнезда» украсить веточками зелени.

Мясные шарики

Ингредиенты

0,4 кг говяжьего фарша, 1 яичный белок, 1 чайная ложка сахара, 1 сто *ловая ложка соевого соуса, 1 чайная ложка кукурузного крахмала, 4 веточки петрушки, 3–4 пера зеленого лука, соль.*

Способ приготовления

Зелень измельчить, перемешать с фаршем, посолить и тщательно взбить в блендере или вручную вилкой. Добавить яичный белок, несколько ложек холодной воды, соевый соус, крахмал, сахар, еще раз взбить. Мокрыми руками сформовать небольшие шарики, выложить их в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Суфле куриное

Ингредиенты

½ кг куриного фарша, 2 яйца, ½ стакана молока, 2 столовые лож *ки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.*

Способ приготовления

Отделить белки от желтков. В фарш добавить теплое молоко, взбить, положить растопленное сливочное масло, желтки, перемешать, добавить взбитые с солью белки и вымешать снизу вверх. Выложить массу в емкость, смазанную маслом, и поставить ее на среднюю решетку пароварки.

Куриные палочки

Ингредиенты

½ кг куриного фарша, 2 яйца, 2 столовые ложки кукурузных хло *пьев, 4 крупных ядра грецкого ореха, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.*

Способ приготовления

Фарш смешать с сырыми яйцами, посолить, перемешать.

Грецкие орехи измельчить, смешать с маслом и выложить в фарш. Сформовать из фарша удлиненный тонкий рулет, разрезать его небольшими «палочками», обвалять в хлопьях и уложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Рыбные котлеты с грибами

Ингредиенты

*½ **кг рыбного фарша, 0,3 кг мари** нованных грибов, 2 картофелины, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 3–4 веточки петрушки, соль.*

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, вымыть, натереть на мелкой терке. Грибы и чеснок измельчить. Рыбный фарш смешать с картофелем и грибами, добавить измельченную зелень и чеснок, яйца, немного посолить и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить на нижний поддон пароварки.

Куриные зразы с омлетом

Ингредиенты

½ кг куриного фарша, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана молока, 2 столовые ложки муки, ½ чайные ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Молоко взбить с яйцами, мукой, солью и перцем. Вылить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 15 минут. Готовый омлет нарезать мелкими кусочками. Куриный фарш слегка посолить, добавить 1 яйцо, размягченное сливочное масло, тщательно перемешать. Сформовать лепешки толщиной 1 см. На центр каждой лепешки положить немного омлета, края защепить, придав лепешкам форму пирожков. Выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут.

Пюре из говядины с рисом

Ингредиенты

***0,3 кг говяжьего фарша, ½ стака** на риса, 2 луковицы, 50 г сыра (твердых сортов), 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан воды, соль.*

Способ приготовления

Рис промыть, залить холодной водой и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 минут. Сыр натереть на крупной терке.

Готовый рис смешать с фаршем, добавить измельченный лук, посолить, добавить кусочки сливочного масла, перемешать. Выложить массу в емкость, сверху посыпать натертым сыром. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Мясной батон

Ингредиенты

***0,8 кг говяжьего фарша, 0,2 кг сви** ного фарша, 200 г сыра (твердых сортов), 2 яйца, 4–5 веточек укропа, 4–5 веточек петрушки, соль.*

Способ приготовления

Зелень измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Добавить в фарш зелень, половину натертого сыра, соль, яйца, все

перемешать. Сформовать из фарша батон, выложить его в емкость и посыпать оставшимся сыром. Поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче на стол нарезать батон небольшими ломтиками.

Кнели из говядины

Ингредиенты

0,4 кг фарша говядины, 4 ломти *ка белого хлеба без корочек, 2 яйца, 4 столовые ложки молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 5 веточек укропа, соль.*

Способ приготовления

Хлеб замочить в молоке, отжать и выложить в фарш. Фарш посолить, добавить измельченную зелень, тщательно перемешать. Выложить в фарш размягченное сливочное масло и яйца, еще раз тщательно перемешать. Сформовать шарики диаметром 2–3 см, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Котлеты куриные с орехами

Ингредиенты

Для фарша: *½ кг белого куриного мяса, 3 столовые ложки молока, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.*

Для начинки: *½ стакана очищенных грецких орехов, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка молока, ½ стакана картофельных чипсов.*

Способ приготовления

Для начинки смешать измельченные обжаренные орехи с разломанными на кусочки чипсами, добавить молоко, муку и тщательно перемешать. Мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить молоко, масло, яйцо и соль. Все перемешать, взбить и разделить небольшими порциями. Каждой порции придать форму лепешки, на середину выложить ореховую начинку. Свернуть лепешки в котлеты, слегка обвалять в сухарях и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Биточки донские

Ингредиенты

½ кг свиного фарша, 0,3 кг говяжьего фарша, 2 яйца, 100 г сыра (твердых сортов), 1 стакан круглозерного риса, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Свиной и говяжий фарши смешать, добавить яйца, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Рис промыть и залить водой на 15 минут. В это время мокрыми руками сформовать небольшие биточки и выложить их на разделочную доску. Рис выложить в

емкость, посолить, сверху разложить кусочки сливочного масла и биточки, посыпать натертым сыром. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Рулет с черносливом

Ингредиенты

Для фарша: ***0,4 кг говяжьего фар*** *ша, 150 г чернослива без косточек, 1 яйцо, соль.*

Для теста: *2 стакана муки, 2 яйца, 0,3 стакана воды, соль.*

Способ приготовления

Из муки, воды, яиц и соли замесить тесто и оставить его на 30 минут. Чернослив вымыть, воду слить, ягоды измельчить и переложить в фарш, посолить и перемешать. Тесто раскатать в прямоугольный тонкий пласт. Выложить на тесто фарш ровным слоем, скатать в рулет. Разрезать рулет на восемь порционных кусочков и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Пельмени, манты, вареники, клецки

Ленивые вареники

Ингредиенты

½ кг творога, 5 столовых ложек муки, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, ½ стакана сливок, ½ стакана сметаны, соль.

Способ приготовления

Творог растереть с яйцами, добавить сахар, соль и муку, тщательно вымешать тесто. Выложить массу на посыпанную мукой разделочную доску, раскатать в пласт толщиной 7–8 мм. Разрезать пласт на небольшие квадратики, уложить их в емкость и залить кипящими сливками. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. Подавать в горячем виде со сметаной.

Пельмени из говядины со свеклой

Ингредиенты

Для фарша: *0,3 кг говяжьего фарша, 1 свекла (небольшая), ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.*

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана свекольного сока.*

Для соуса: *100 г сметаны, 2 столовые ложки уксуса.*

Способ приготовления

Свеклу очистить, пропустить через мясорубку, отжать сок. Муку смешать со свекольным соком и дать постоять 15 минут. Свекольную выжимку добавить в говяжий фарш, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Из муки со свекольным соком раскатать пласт теста на посыпанной мукой поверхности. Вылепить обычные по форме пельмени, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовые пельмени подавать со сметаной и уксусом.

Вареники с картофелем

Ингредиенты

Для теста: *1 ½ стакана муки, 1 яйцо, ½ стакана воды, соль.*

Для начинки: *5 картофелин, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.*

Для подачи на стол: *½ стакана сметаны, 1 пучок укропа.*

Способ приготовления

Из муки, воды, яйца и соли замесить крутое тесто, раскатать его тонким пластом, нарезать на кружочки.

Картофель очистить, отварить, размять. Лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Выложить лук к картофелю, посолить, поперчить, перемешать.

На каждый кружок теста положить по 1 чайной ложке начинки, слепить вареники. Выложить вареники в емкость, залить

кипятком, поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол со сметаной и зеленью.

Вареники с творогом

Ингредиенты

Для теста: ***2 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан воды, соль.***

Для смазки теста: ***1 яйцо.***

Для начинки: *½* ***кг творога, 2 сто*** *ловые ложки сахара, соль.*

Для подачи на стол: *½ стакана сметаны.*

Способ приготовления

В воду добавить яйца и соль, перемешать до получения однородной смеси. Муку просеять и высыпать на стол горкой, в середине сделать углубление и вылить туда полученную смесь. Замешивать тесто, начиная с середины, до образования упругой массы. Полученную массу оставить на столе на 30 минут для придания тесту большей эластичности.

Начинка: растереть творог с сахаром и солью.

Тесто раскатать толщиной 2 мм и нарезать на полоски шириной 4–5 см. Смазать полоски сырым яйцом, и на расстоянии 4 см друг от друга выложить на тесто шарики начинки. Приподняв край смазанной полосы теста, накрыть фарш и вокруг каждого шарики слегка прижать верхний слой теста к нижнему. После этого вырезать вареники стаканом с острым краем. В емкость налить кипящую подсоленную воду, опустить туда вареники и поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол со сметаной.

Манты с картофелем

Ингредиенты

Для фарша: ***5 картофелин, 2 лу*** *ковицы, 2 столовые ложки растительного масла, соль.*

Для теста: *2 стакана муки, 1 стакан воды, соль.*

Для подачи на стол: *½ стакана сметаны, 1 пучок укропа.*

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать крупными кусками и поместить в емкость пароварки. Поставить емкость на среднюю решетку на 20 минут. В это время очистить и нарезать небольшими кубиками лук, обжарить его на растительном масле до золотистого цвета.

Готовую картошку размять, добавить обжаренный лук, посолить и перемешать до однородной массы.

Муку смешать с водой, посолить, замесить крутое тесто. Скатать из теста колбаску и нарезать ее на кусочки длиной 7–8 см. Из каждого кусочка сделать лепешку, слегка раскатать ее на столе.

На каждую лепешку выложить 1–2 столовые ложки картофельного фарша, залепить по центру над фаршем. Выложить манты в емкость или непосредственно на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной и измельченной зеленью.

Ушки по-башкирски

Ингредиенты

Для теста: ***2 стакана муки, 1 яйцо, ½ стакана воды, 2 столовые ложки сметаны, соль.***

Для фарша: ***0,3 кг баранины, 0,3 кг говядины, 0,3 кг гусятины, 2 луковицы*** *2 яйца, 3 столовые ложки сливок, ½ чайной ложки черного молотого перца, 1 пучок укропа, соль.*

Для варки: *4 лавровых листа, соль.*

Способ приготовления

Фарш: все мясо очистить от пленок, промыть и пропустить через мясорубку. Лук очистить и тоже пропустить через мясорубку. Добавить в фарш сливки, яйца, измельченную зелень укропа, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Муку просеять, насыпать на стол горкой, в центре сделать углубление. Влить в углубление подсоленную смесь воды и сметаны, добавить яйцо, замесить крутое тесто. Прикрыть тесто салфеткой и оставить на 30 минут в прохладном месте. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать на квадраты 4 х 4 см. На середину квадратов выложить по чайной ложке фарша, защепить верхние углы в виде треугольника, затем соединить крайние углы, придавая форму ушка. В емкость налить кипящую подсоленную воду, быстро выложить туда ушки, добавить лавровый лист и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол вместе с паровым бульоном, в котором ушки варились.

Манты классические

Ингредиенты

Для фарша: ***½ кг филе баранины, 100 г курдючного сала, 4 луковицы, ½ чайной ложки черного молотого перца, ½ чайной ложки красного мо*** *лотого перца, соль.*

Для теста: *1 ½ стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, соль.*

Для подачи на стол: *4 столовые ложки сливочного масла.*

Способ приготовления

Муку просеять и высыпать горкой на стол. В центре сделать углубление, влить туда яйца и воду, посолить и вымешать тесто. Скатать тесто в шар, накрыть салфеткой и поставить в прохладное место на 20–30 минут.

Фарш: баранину вымыть, освободить от пленок и нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, нарезать кубиками и

смешать с мясом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Добавить в фарш измельченное курдючное сало, еще раз перемешать.

Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать с помощью любой емкости кружки диаметром 9 см. На середину каждого кружка выложить 1 столовую ложку фарша, края защепить в центре, над фаршем. Выложить манты в емкость или на среднюю решетку пароварки.

Готовые манты подавать с растопленным маслом.

Пельмени гусиные с яблоками

Ингредиенты

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана яблочного сока, соль.*

Для начинки: *0,3 кг гусиного фарша, 2 столовые ложки натертого яблока, 1 луковица, 3 лавровых листа, ½ чайной ложки молотого красного перца, соль.*

Для подачи на стол: *½ стакана сметаны.*

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать крупными кусками, яблоко очистить от кожицы и семян и натереть на мелкой терке. Мясо жирного гуся пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить натертое яблоко, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Тесто: смешать муку, яблочный сок и соль. Раскатать тесто тонким пластом, нарезать кружки диаметром 8–9 см. Налепить пельмени.

В емкость налить кипящую подсоленную воду, добавить лавровый лист и выложить пельмени. Поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол со сметаной.

Хинкали

Ингредиенты

Для теста: *2 стакана муки, 1 стакан воды, соль.*

Для фарша: *0,3 кг жирной баранины, 0,2 кг свиного сала, 3 головки репчатого лука, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.*

Для подачи на стол: *1 пучок кинзы.*

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с салом и луком, посолить, поперчить, добавить ½ стакана теплой воды и тщательно перемешать.

Из муки, воды и соли приготовить пресное мягкое тесто, раскатать его тонким пластом и вырезать кружки. На каждый кружок выложить по 1 столовой ложке фарша, собрать тесто маленькими складочками, плотно скрепив их. Переложить хинкали в емкость, залить кипятком и поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче на стол посыпать хинкали измельченной кинзой.

Клецки с брынзой

Ингредиенты

Для теста: *2 стакана муки, 100 г брынзы, 1 яйцо, ½ стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.*

Для соуса: *½ чайной ложки красного молотого перца, ½ стакана сметаны.*

Способ приготовления

Брынзу протереть через сито, добавить теплое молоко, большую часть просеянной муки, 1 столовую ложку растопленного масла и приготовить однородное тесто. Оставить тесто на 40 минут, затем добавить оставшуюся муку и раскатать тесто пластом толщиной 2–3 см. Нарезать из теста небольшие кусочки, сложить их в емкость и залить кипятком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из сметаны и красного перца приготовить смесь и поставить ее на верхнюю решетку пароварки на 10 минут.

Готовые клецки подавать со сметан но-перцовым соусом.

Галушки со сметаной

Ингредиенты

2 стакана муки, 2 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана воды, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления

Муку просеять, высыпать горкой на стол, сделать в центре углубление, влить в него воду, растопленное масло и взбитые с солью яйца. Вымесить мягкое тесто, раскатать его в пласт толщиной 5 мм и разрезать на небольшие квадратики. Переложить галушки в емкость, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовые галушки шумовкой вынуть из емкости, переложить на раскаленную сковороду и обжарить 5 минут на сливочном масле.

Подавать со сметаной.

Вареники с вишней

Ингредиенты

½ кг вишни без косточек, 2 ½ ста *кана муки, 1 стакан холодной воды, ½ стакана сахара, соль.*

Способ приготовления

Вишню вымыть, засыпать сахаром и оставить на 20 минут. Из муки, воды и соли замесить тесто, тонко его раскатать. Вырезать из теста с помощью стакана кружочки. Вишню вынуть из выделившегося сока. Сформовать вареники, положив на каждый кружок по 3–4 ягоды вишни. Края тщательно защепить. Выложить вареники на нижний поддон пароварки.

При подаче на стол полить вареники вишневым соком.

Праздничные блюда из пароварки

Праздничные блюда на пару

Индейка по-канадски на пару

Ингредиенты

600 г филе индейки без кожи, 10 ломтиков ржаного хлеба (без корочки), 15 мл оливкового масла, 150 г маринованных красных перцев, 20 г тертого чеснока, 25 г тертого сыра (любого), 4 веточки петрушки, 25 г майонеза, 200 мл воды, соль.

Способ приготовления

Филе индейки обмакнуть в оливковое масло. Влить в резервуар или внутреннюю тарелку воду. Поставить поддон и паровую корзину или тарелку. Положить индейку, накрыть крышкой и варить 32–36 минут (мясо должно внутри побелеть), после чего снять с тарелки, накрыть и оставить на 10 минут, а затем нарезать вдоль очень тонкими полосками и посолить. Смешать с помощью миксера сыр, майонез и чесночный порошок.

Намазать полученную массу на 5 ломтиков хлеба с одной стороны, после чего выложить на них индейку, а затем сверху измельченные маринованные перцы.

Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Ножом разрезать каждый бутерброд вдоль на 3 кусочка и поставить в холодильник на 5 часов, после чего подать на стол.

Фрикадельки из куриного фарша на пару

Ингредиенты

500 г куриного фарша, 25 г лука-шалота, 50 г томатного соуса, 40 мл сухого шерри, 30 г сливочного масла, 15 мл винного уксуса, 14 г кукурузного крахмала, 10 мл кунжутного масла, 6 г имбиря, соль.

Способ приготовления

Соединить куриный фарш, мелко нарубленный лук-шалот, томатный соус, шерри, крахмал, имбирь и кунжутное масло. Тщательно перемешать в блендере.

Влить воду в резервуар пароварки, установить поддон и паровую корзину. На ее дно поместить фольгу, смазанную сливочным маслом, немного отступив от стенок. Положить сверху 6–7 фрикаделек из полученной массы так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Накрыть крышкой и варить 28 минут. Подать на стол в горячем виде с винным уксусом.

Индейка в майонезе

Ингредиенты

700 г филе индейки, 1 луковица, 2 помидора, 60 г майонеза, 5 г перца чили, 80 мл нежирного йогурта, 5 г тмина, 30 мл лимонного

сока, 5 г сушеного тимьяна, 2 зубчика чеснока, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, 50 г свежей мяты, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать вдоль кусочками, положить в среднюю чашу, добавить перец чили, тмин, тимьян, натертый на мелкой терке чеснок и оливковое масло, хорошо перемешать и оставить на 15 минут.

Соединить измельченные укроп, мяту и лук, накрыть и поставить в холодное место. Влить в резервуар воду. Поместить мясо в форму, накрыть и варить 20–22 минуты (оно должно стать белым), после чего переложить на тарелку, накрыть, чтобы оно не подсохло, и оставить на 5 минут, а затем соединить с зеленью. Добавить майонез, йогурт и лимонный сок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров и подать на стол.

Горячие сэндвичи с беконом

Ингредиенты

250 г бекона, 60 мл майонеза, 1 луковица, 4 булочки для сэндвичей, 1 сладкий перец, 50 г салата-латука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Из сладкого перца удалить семена, нарезать мякоть кольцами, булочки для сэндвичей разделить пополам. Влить в резервуар или чашу воду. Поставить поддон и паровую корзину. Положить в нее бекон и слой нарезанного кольцами лука, накрыть крышкой и варить в течение 16–18 минут (бекон должен побелеть). Выложить мясо и лук на тарелку и накрыть, чтобы сохранить влагу. После того как бекон остынет, нарезать его тонкими полосками, немного посолить и поперчить. Намазать половины булочек майонезом, выложить сверху куски бекона, лук, перец и листья салата-латука. Сверху накрыть оставшимися половинами булочек и подать на стол.

Пудинг из утиной печени

Ингредиенты

250 г печени утки, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 4 веточки укропа, 155 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Печень промыть, очистить от пленок и вместе с натертым на мелкой терке чесноком измельчить с помощью блендера до образования однородной массы. Добавить яйца, сметану и измельченный укроп, посолить и поперчить. Заполнить специальные емкости полученным фаршем, накрыть алюминиевой фольгой и поместить в корзину для варки.

Заполнить резервуар агрегата водой до максимального уровня. Поставить поддон и чашу для варки, накрыть крышкой и варить в течение 25–27 минут.

Говяжьи шарики на пару

Ингредиенты

500 г говяжьего фарша, 6 г тмина, 1 яйцо, 18 г панировочных сухарей, 25 г майонеза, 12 г сухих луковых хлопьев, 12 г сушеного укропа, 150 мл белого соуса, соль.

Способ приготовления

Соединить все ингредиенты, кроме майонеза и белого соуса, и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать маленькие тефтели и выложить их на блюдо. Влить воду в резервуар, поставить поддон и паровую корзину. Выложить тефтели в один слой, накрыть крышкой и варить 17–19 минут или пока мясо не изменит цвет. Довести до кипения на медленном огне смесь майонеза и белого соуса. Когда говяжьи шарики будут готовы, подать их на стол вместе с теплым соусом.

Кролик с помидорами

Ингредиенты

400 г филе кролика, 200 г консервированной красной фасоли, 2 помидора, 1 лимон, 100 мл йогурта, 1 пучок зеленого лука, 20 г крупно молотых сухариков, 30 мл сметаны, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры помыть, измельчить. Влить в резервуар воду, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее мясо кролика, накрыть крышкой и варить в течение 28 минут или пока мясо не побелеет. Выложить готовое филе на тарелку, накрыть и оставить примерно на 8 минут, после чего разрезать на кусочки, посолить и поперчить. Положить молотые сухарики на плоскую поверхность и выложить сверху фасоль. В центр массы положить мясо кролика, накрыть все слоем помидоров, сбрызнуть соком лимона и добавить йогурт, измельченный зеленый лук, а сверху украсить сметаной.

Индейка в беконе

Ингредиенты

4 тонких порционных куска филе индейки, 4 ломтика бекона, 4 болгарских перца, 8 листочков шалфея, 2 столовые ложки оливкового масла, 0,3 чайные ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Перцы очистить от семян, вымыть, нарезать кружками и уложить на дно емкости. Филе индейки отбить, посолить и поперчить, натереть оливковым маслом. На каждый кусок мяса

уложить полоску бекона, завернуть края индейки конвертиком, сколоть зубочисткой. Выложить рулетики на кольца перца, украсить каждый листиками шалфея. Поставить на среднюю решетку пароварки. Подавать вместе с кольцами перца.

Рулет из телятины с чечевицей

Ингредиенты

0,4 кг телячьего фарша, ½ стакана чечевицы, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, ½ стакана сливок, 2 столовые ложки оливкового масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 корень сельдерея, соль.

Способ приготовления

Чечевицу промыть, залить холодной водой и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 минут. Корень сельдерея, лук и помидоры мелко нарезать и слегка обжарить на оливковом масле с добавлением томатной пасты. Фарш посолить, перемешать с обжаренными кореньями и помидорами, разложить ровным слоем на столе. На центр выложить отваренную до полуготовности чечевицу. Свернуть фарш рулетом, обвалять в панировочных сухарях, выложить в емкость и залить сливками. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки на 30 минут.

Барашек в конвертиках

Ингредиенты

1 кг филе баранины, ½ стакана оливкового масла, 250 г готового слоеного теста, 2 желтка, 3 веточки шалфея, 200 г джема из красной смородины, 1 стакан красного сладкого вина, соль.

Способ приготовления

Мясо вымыть и нарезать 6 порционных кусков. Каждый кусок отбить, натереть солью и оливковым маслом. Выложить баранину на сковороду и обжарить по 3–4 минуты с каждой стороны. Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на 6 квадратов, смазать каждый взбитым желтком, посыпать измельченным шалфеем. На центр каждого квадрата положить по куску баранины, завернуть конвертом, смазать оливковым маслом. Уложить конверты в емкость швами вниз, сверху выложить ровным слоем джем, залить вином. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Свинина по-русски

Ингредиенты

1 кг филе свинины, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки растительного масла, 1 ½ стакана воды, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Для гарнира: *6 картофелин, 2 столовые ложки растительного масла, соль.*

Способ приготовления

Свинину нарезать порционно, отбить, посолить, поперчить и слегка обжарить на растительном масле. Лук и чеснок мелко нарезать и на 5 минут выложить на сковороду к мясу, добавив муку, чтобы подрумянились. Выложить все в емкость, залить горячей водой и поставить на среднюю решетку пароварки. Пока готовится свинина, пожарить для гарнира картофель соломкой.

Свинина с ананасами

Ингредиенты

½ кг филе свинины, 1 банка консервированных ананасов, 3 столовые ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Свинину нарезать на четыре порции, каждый кусок отбить ножом с обеих сторон и натереть маслом с солью. Выложить мясо на дно емкости, сверху положить дольки ананасов, залить все соком из банки. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Кролик в красном вине

Ингредиенты

1 тушка кролика, 100 г свиного сала, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, ½ чайной ложки красного молотого перца, 1 стакан красного сухого вина, 1 стакан воды, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления

Тушку кролика вымыть, освободить от сухожилий и пленок, обсушить на салфетке и разрезать на 6 порционных кусков. Посолить, поперчить, нашпиговать кусочками сала и чеснока, обжарить на сливочном масле до образования золотистой корочки. В емкость уложить кольца лука, на него – куски кролика, добавить горячую воду, вино, лавровый лист, душистый перец, накрыть крышкой и поместить на среднюю решетку пароварки.

Утиная печень с ягодами и виноградом

Ингредиенты

½ кг утиной печени, ½ стакана свежей черники или ежевики, ½ стакана свежей смородины, 4 помидоры черри, 1 стакан белого винограда без косточек, ½ стакана коньяка, 2 столовые ложки меда, 1 пучок базилика, соль.

Способ приготовления

Печень вымыть, нарезать небольшими тонкими полосками и обжарить без масла на раскаленной сковороде по 1 мин с каждой стороны. Выложить печень в емкость, посолить, сверху добавить свежие ягоды, виноград, мед, залить все коньяком и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Готовое блюдо украсить базиликом и помидорами черри.

Сердце по-семейному

Ингредиенты

1 кг говяжьего сердца, 3 луковицы, 2 морковки, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 5 веточек базилика, 1 пучок петрушки, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Сердце вымыть, очистить от пленок, натереть растительным маслом и дать постоять 5 минут, затем нарезать небольшими ломтиками, лук полукольцами, базилик и петрушку измельчить. Выложить лук и зелень к мясу, добавить майонез и соль, накрыть крышкой и оставить мариновать на 15 минут. Морковь очистить, нарезать тонкими брусочками и обжаривать на растительном масле 5 мин. Мясо вместе с маринадом выложить на сковороду к моркови, обжаривать все еще 5–7 минут. В емкость для пароварки переложить всю смесь со сковороды, добавить перец и поставить на среднюю решетку пароварки.

Рулет из свиной печени

Ингредиенты

1 кг свиной печени, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 вареная морковка, 3 столовые ложки муки, ½ чайные ложки паприки, соль.

Способ приготовления

Печень вымыть, очистить от пле нок, отваривать 5 минут и пропустить через мясорубку. Яйца и морковь очистить и мелко нарубить. Добавить в фарш измельченные яйца, лук и морковь, посолить, поперчить, всыпать муку и тщательно перемешать. Сформовать рулет, завернуть в фольгу, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Говядина с пряниками

Ингредиенты

1 кг филе говядины, 6 мятных пряников, 2 столовые ложки растительного масла, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Мясо вымыть, нарезать тонкими полосками и обжаривать на растительном масле 10 минут. Переложить в емкость для пароварки, перец, соль, все перемешать, сверху выложить натертые пряники. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Утка с репой и капустой в горшочке

Ингредиенты

1 утка, 1 репа, 1 вилок белокочанной капусты, 2 луковицы, ½ стакана сливок, ½ чайной ложки молотого имбиря, соль.

Для теста: *1 стакан муки, ½ стакана воды, соль.*

Способ приготовления

Утку подготовить и нарезать небольшими кусочками. Разложить мясо на 6 горшочков, в каждый добавить дольки репы, нашинкованную капусту, полукольца лука, соль и имбирь. Сверху вылить по 2 столовые ложки сливок.

Из муки, воды и соли приготовить тесто, раскатать небольшие лепешки и накрыть ими каждый горшочек. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Курица с грибами

Ингредиенты

2 цыпленка, ½ кг свежих шампиньонов, 1 стакан белого сухого вина, ½ чайной ложки смеси перцев, соль.

Способ приготовления

Цыплят вымыть и разделить каждого на три порционных куска. Смесь перцев смешать с солью и натереть цыплят. Грибы нарезать тонкими ломтиками.

Выложить цыплят в емкость для пароварки, добавить грибы, залить вином, накрыть крышкой и поставить на нижний поддон пароварки.

Жаркое из свинины

Ингредиенты

0,7 кг мякоти свинины, 8—10 картофелин, 2 луковицы, 2 яйца, 1 столовая ложка маргарина, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ чайные ложки карри, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать полукольцами. Свинину нарезать небольшими кусочками и обжаривать вместе с полукольцами лука на сливочном масле 5–6 минут. Картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Отжатый от жидкости картофель смешать с яйцами, посолить, добавить карри. Выложить свинину с луком в емкость, добавить картофельную смесь. Поставить форму на среднюю решетку пароварки.

Готовое жаркое посыпать зеленью укропа.

Ножки индейки в белом вине

Ингредиенты

4 ножки индейки, 200 г кураги, 1 большое яблоко, 1 стакан белого сухого вина, 2 болгарских перца (красный и зеленый), 4 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Из ножек индейки аккуратно вынуть кости. Яблоки и курагу промыть, яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать кубиками, курагу нарезать небольшими кусочками. Нафаршировать фруктовой смесью ножки, посолить их, натереть майонезом. Сложить ножки в емкость, залить вином, сверху

выложить тонкие кольца разноцветного перца и накрыть фольгой. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Цыплята в горшочках

Ингредиенты

3 цыпленка, 3 столовые ложки изюма, 2 столовые ложки сливочно *го масла, 3 стакана бульона, 1 пучок укропа, соль.*

Способ приготовления

Цыплят вымыть, отварить в подсоленной воде до полуготовности, остудить и разрезать каждого на две части. Сложить цыплят в емкость, добавить промытый изюм, сливочное масло, бульон. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. Готовое блюдо разлить по горшочкам, сверху в каждый горшочек насыпать измельченный укроп.

Рулет из телячьей грудинки

Ингредиенты

½ кг телячьей грудинки, 5 молоч *ных сосисок, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан воды, ½ чайные ложки черного молотого перца, соль.*

Способ приготовления

Из телячьей грудинки вынуть кости, мякоть вымыть, отбить, обсушить на салфетке, посолить и поперчить. По широкой части грудинки разложить в ряд целые сосиски. Туго завернуть мясо рулетом, перевязать суровыми нитками и положить в емкость. Сверху налить воды и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Готовый рулет освободить от ниток и нарезать толстыми ломтиками.

Шницель говяжий

Ингредиенты

½ кг говяжьего фарша, 0,3 кг копченой куриной грудинки, 4 яйца, 100 г сыра (твердых сортов), 2 луковицы, 1 столовая ложка горчицы, 3 столовые ложки растительного масла, ½ чайные ложки черного молотого перца, соль.

Для гарнира: *8 небольших картофелин, соль.*

Способ приготовления

Грудинку и лук нарезать небольшими кубиками, сыр натереть на терке. В фарш добавить яйца, посолить, поперчить, перемешать. Выложить к фаршу лук и сыр, перемешать, сформовать 4 шницеля, обвалять в панировочных сухарях, сложить в емкость, намазать верхнюю сторону горчицей и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать с отварным картофелем.

Телятина с клюквой

Ингредиенты

4 порционных куска телятины, 100 г клюквы (можно замороженной), ½ стакана клюквенного сока, ½ стакана сметаны, соль.

Способ приготовления

Каждый кусок телятины вымыть, хорошенько отбить, посолить, натереть клюквенным соком и дать постоять 30 минут. Сделать в каждом куске мяса несколько надрезов, вложить туда ягоды. Выложить отбивные в емкость, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Окорок в вишневом соусе

Ингредиенты

½ кг копченого окорока, 2 столовые ложки свежей или консервированной вишни без косточек, 100 г шампиньонов, 4 столовые ложки красного сухого вина, ½ стакана вишневого сока, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

Шампиньоны нарезать кубиками и обжаривать 5 минут на растительном масле. Окорок нарезать дольками и уложить в емкость, сверху выложить ягоды вишни, на них – обжаренные грибы. Смешать вино с соком и залить этой смесью окорок с грибами. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Рулеты из свинины с оливками

Ингредиенты

5 порционных кусков свинины (средней жирности), 100 г ветчины, 200 г оливок без косточек, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 стакан мясного или грибного бульона, ½ чайные ложки красного молотого перца, 1 пучок листьев салата, соль.

Способ приготовления

Свинину отбить, посолить, поперчить, в каждый кусок руками втереть оливковое масло. Ветчину нарезать полосками, оливки разрезать вдоль пополам, чеснок измельчить. Разложить мясо на столе, на каждую порцию выложить немного измельченного чеснока, по две полоски ветчины и две половинки оливки. Завернуть каждый кусок рулетом и скрепить зубочисткой. Сложить рулеты в емкость, залить бульоном.

Готовые рулеты подавать на листьях салата.

Рулет из баранины

Ингредиенты

0,3 кг филе баранины, 1 баранья лопатка, 2 луковицы, 1 морковка, 1 вареное яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок кинзы, соль.

Для теста: *½ стакана муки, 1 яйцо, 5 столовых ложек воды, соль.*

Способ приготовления

Мясо вымыть, хорошо отбить. Из лопатки сварить 1 ½ стакана бульона. Лук и морковь очистить, нарезать кубиками, обжарить на сливочном масле. Из муки, воды, яйца и соли приготовить тесто, раскатать лепешку толщиной 3 мм. Лепешку отваривать в кипящем бульоне 5 минут. На подготовленный пласт мяса выложить лук и морковь, нарубленное вареное яйцо. Накрыть мясо с начинкой лепешкой, закрутить все в форме рулета, завязать суровыми нитками и уложить в емкость. Залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовый рулет освободить от ниток, нарезать дольками и подавать на стол, украсив зеленью кинзы.

Кебабы с кефирным соусом

Ингредиенты

0,4 кг телятины, 0,4 кг баранины, 50 г свиного сала, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, ½ чайной ложки молотого черного перца.

Для соуса: *1 стакан кефира, 3–4 веточки кинзы, 2–3 веточки мяты, соль.*

Способ приготовления

Мясо вместе с салом и луком два раза пропустить через мясорубку.

Фарш посолить, поперчить и убрать в холодильник на 30 минут.

Соус: смешать кефир с измельченной зеленью, посолить и тщательно перемешать.

Из фарша мокрыми руками сформовать удлиненные небольшие колбаски, обжаривать каждую 2 минуты на масле, переложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. В готовые кебабы воткнуть по деревянной шпажке и подавать на стол на керамическом блюде. Отдельно подать соус.

Курица фаршированная

Ингредиенты

1 курица, 0,3 кг телятины, 100 г шпика, 200 г отварного говяжьего языка, 2 яйца, 2 ломтика белого хле *ба без корки, 1 стакан куриного бульона, 100 г очищенных фисташек, ½ чайной ложки приправы для курицы, соль.*

Для гарнира: *200 г консервированного зеленого горошка.*

Способ приготовления

Курицу вымыть, надрезать кожу вдоль спинки и отделить от мякоти. Фисташки поломать кусочками, язык нарезать ломтиками, шпик – кубиками. Телятину пропустить через мясорубку, добавить нарезанный кубиками шпик, вымоченный в молоке и отжатый хлеб, язык, фисташки, яйца, посолить,

положить приправу, тщательно перемешать. Филе курицы отбить, сделав из него ровный и тонкий пласт, и положить его на середину кожи курицы. Поверх филе разложить слой фарша из телятины, кожу соединить, зашить нитками, придав вид целой тушки, завернуть в марлю и перевязать шпагатом. Выложить курицу в емкость, залить теплым бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовую курицу вынуть из емкости, положить в марле под легкий пресс на 10 минут.

Перед подачей на стол выдержать в холодильнике 30 минут. Охлажденную курицу освободить от марли и нарезать порционными кусками. Подавать на стол вместе с зеленым горошком.

Печень с картофелем

Ингредиенты

½ кг говяжьей печени, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 стакан мясного бульона, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Печень освободить от пленок и вымыть в холодной воде. Картофель очистить от кожуры, вымыть и нарезать кубиками. Печень нарезать небольшими кусочками и вместе с картофелем выложить в емкость. Репчатый лук очистить, обжаривать 5–6 минут на растительном масле с добавлением томатной пасты. Добавить лук в емкость, все посолить, залить горячим бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с измельченным зеленым луком.

Кролик с овощами

Ингредиенты

1 тушка кролика, 3 столовые ложки сливочного масла, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Для маринада: *2 стакана кипятка, 2 луковицы, 1 морковка, 4 зубчика чеснока, 5 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, 2 столовые ложки 9 %-ного уксуса, 5–6 веточек петрушки, 1 чайная ложка сахара, соль.*

Способ приготовления

Кролика обработать, вымыть, затем разделить на порционные куски, посолить, поперчить и обжаривать на растительном масле 10 минут.

Маринад: в кипящую воду выложить соль, сахар, перец горошком, лавровый лист, уксус, полукольца лука и кружки моркови, измельченную петрушку.

Поставить емкость с маринадом на среднюю решетку пароварки на 10 минут, затем выложить в маринад кролика и вернуть в пароварку еще на 40 минут. Перед подачей на стол

выложить куски кролика шумовкой на порционные тарелки, полить сметаной. Маринад, в котором варился кролик, подать отдельно в пиалах.

Телятина с краснокочанной капустой

Ингредиенты

½ кг телячьего фарша, 1 вилок краснокочанной капусты, 2 лукови *цы, 1 стакан светлого пива, ½ чайной ложки паприки, ½ чайной ложки имбиря, соль.*

Способ приготовления

Капусту разобрать на листья, обварить их кипятком и нарезать небольшими кусочками. В фарш добавить измельченный лук, паприку, имбирь, посолить и тщательно перемешать. На дно емкости выложить капустные листья, на них разложить ровным слоем фарш, залить пивом и поставить на среднюю решетку пароварки.

Рыбные блюда

Треска со специями

Ингредиенты

600 г филе трески, 25 мл лимонного сока, 5 г молотого имбиря, 3 зубчика чеснока, 4 стебля лука-шалота, 20 мл острого соуса, 180 мл воды, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе трески промыть, разрезать на порционные куски, чеснок мелко нарезать, лук-шалот некрупно нарезать. С помощью блендера смешать до консистенции пюре имбирь, чеснок, сок лимона, острый соус, посолить, поперчить и влить воду. Добавить воду в резервуар, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее треску, сверху выложить полученное пюре и посыпать все луком-шалотом. Затем накрыть крышкой и варить в течение 15–18 минут. Готовое блюдо подать на стол горячим.

Палтус со сладким перцем

Ингредиенты

500 г филе палтуса, 500 г замороженного сладкого перца, 50 г майонеза, 15 г тертого хрена, 30 мл сливок, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить воду в резервуар прибора, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее размороженные сладкие перцы, распределив ровным слоем по дну формы. Сверху выложить рыбное филе, накрыть крышкой и варить в течение 18–20 минут. В небольшой емкости соединить сливки, майонез, тертый хрен и тщательно перемешать. Разложить сладкие перцы по порционным тарелкам, сверху выложить по 1 куску палтуса, все посолить, поперчить и полить небольшим количеством полученного соуса.

Судак с чесноком и каперсами

Ингредиенты

500 г филе судака, 3 зубчика чеснока, 12 г каперсов, 30 г сливочного масла, 10 мл бальзамического уксуса, 20 мл оливкового масла, 20 г корней сельдерея, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Положить промытое филе судака в стеклянную форму, натерев со всех сторон тертым чесноком, оливковым маслом и оставить на 15 минут. Корень сельдерея очистить. Нарезать его вдоль тонкими полосками. Влить в резервуар воду, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее измельченный сельдерей, а сверху – рыбу, накрыть крышкой и варить в течение 15 минут. В маленькой емкости растопить сливочное масло,

добавить в него уксус и каперсы и снять с огня. Выложить судака и сельдерей на тарелку, посолить и поперчить, сверху ложкой выложить каперсы и полить смесью масла и уксуса.

Горбуша с лимонным соком

Ингредиенты

500 г филе горбуши, 1 огурец, 50 мл лимонного сока, 30 г сливочного масла, 5 веточек зелени укропа, 200 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар пароварки воду. Поставить поддон и паровую корзину, положить в нее рыбное филе. Накрыть крышкой и готовить в течение 17–20 минут (горбуша должна легко отделяться от костей). Мелко нарубить зелень укропа, оставив 2 веточки для украшения. В маленькой емкости растопить сливочное масло, добавить измельченный укроп и лимонный сок. Выложить филе на блюдо, посолить и поперчить. Ложкой выложить масло с укропом на горбушу и подать в горячем виде, украсив оставшимися веточками укропа и кусочками огурца.

Сардины на пару

Ингредиенты

600 г филе сардины, 50 мл томат *ного соуса, 3 стебля лука-шалота, 20 мл лимонного сока, 6 г сахара, 10 мл уксуса, 150 мл воды, 4 г молотого имбиря, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук-шалот нарубить небольшими кусочками. В небольшой посуде соединить томатный соус, лимонный сок, немного воды, уксус, имбирь, сахар и перемешивать, пока последний не растворится. Филе сардины промыть, нарезать порционными кусками и выложить в стеклянную емкость.

На каждый кусок рыбы поместить немного полученного соуса. Перевернуть рыбу, чтобы смазать обе стороны, и оставить на 15 минут. Влить в резервуар воду, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее сардину, а поверх нее – лук-шалот.

Накрыть крышкой и варить в течение 18–20 минут или пока рыба не начнет легко отставать от костей, затем поперчить и посолить. Готовое блюдо подать на стол горячим вместе с оставшимся соусом.

Минтай по-восточному

Ингредиенты

1 минтай (крупный), 1 белая редька, 2 зубчика чеснока, ½ стакана соевого соуса (готового), 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан воды, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок зеленого лука, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Рыбу вымыть, разрезать на четыре порции, редьку очистить, нарезать ломтиками, чеснок и зеленый лук измельчить. В емкость положить масло, сахар, влить соевый соус и воду. Уложить в эту жидкость редьку, на нее – куски рыбы. Сверху выложить чеснок и зеленый лук, поперчить, посолить. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем или холодном виде.

Форель с грибным соусом

Ингредиенты

2 форели (среднего размера), 2 лимона, 200 г свежих белых грибов, ½ стакана сметаны, ½ чайные ложки молотого белого перца, соль.

Способ приготовления

Форель подготовить, каждую рыбину разрезать на три порционные части, сбрызнуть лимонным соком и уложить в глубокую емкость. Сверху выложить половинки грибов, посолить, поперчить, залить сметаной, накрыть крышкой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Палтус с грибами

Ингредиенты

½ ***кг филе палтуса, 150 г шампи*** *ньонов, ½ стакана виноградного сока, 3 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.*

Способ приготовления

Филе палтуса вымыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и залить сливками. Шампиньоны нарезать кубиками и обжаривать 5–6 минут на сливочном масле. Выложить рыбу вместе со сливками и грибами в емкость, добавить виноградный сок. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Хек под томатным маринадом

Ингредиенты

2 хека без головы (среднего размера), 3 луковицы, 2 морковки, 3 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, 3 лавровых листа, 4–5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать кольцами, морковь очистить, нарезать кубиками. Рыбу вымыть, нарезать небольшими порционными кусками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить на растительном масле. Рыбу вынуть, на том же масле 5 минут обжаривать лук и морковь. Добавить в поджарку томатную пасту, обжаривать еще 5 минут. Рыбу уложить в емкость, залить томатной поджаркой, положить лавровый лист, горошины перца, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать к столу в холодном виде.

Щука с хреном

Ингредиенты

1 щука (среднего размера), 4 сто *ловые ложки готового хрена, ½ стакана майонеза, соль.*

Способ приготовления

Щуку очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, промыть, нарезать на 6 порционных кусков. Из головы и хвоста сварить бульон.

Половину майонеза смешать с хреном. Куски щуки натереть солью и подготовленной смесью, выложить в емкость, залить остальным майонезом и бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки.

Филе сома с корицей

Ингредиенты

1 кг филе сома, ½ чайной ложки корицы, 100 г сыра (твердых со *ртов), 2 яблока, 100 г сливок, 2 столовые ложки растительного масла, соль.*

Способ приготовления

Филе нарезать порционными кусками, слегка посолить, обжаривать на растительном масле 5 минут. Выложить рыбу в емкость для пароварки. На каждый кусок положить по 2 дольки яблока, залить сливками, посыпать корицей и натертым на крупной терке сыром. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Лосось с болгарским перцем

Ингредиенты

4 куска филе лосося, 3 болгарских перца (красный, желтый, зеленый), 1 лимон, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 100 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Приготовить в пароварке филе лосося и выложить на блюдо. Перцы вымыть, очистить от семян и нарезать небольшими кубиками.

В глубокой сковороде растопить 50 г сливочного масла, выложить перец и жарить в течение 3 минут на слабом огне, посолить, поперчить. Готовый перец выложить на блюдо с лососем. На эту же сковороду, положить оставшееся сливочное масло и выжать сок лимона.

Кипятить в течение 30 секунд, затем полить лосося получившимся соусом.

Камбала в сметане

Ингредиенты

1 камбала (среднего размера), 100 г сыра (твердых сортов), ½ ста *кана сметаны, 1 пучок укропа, соль.*

Способ приготовления

2 столовые ложки сметаны смешать с солью и измельченным укропом. Камбалу подготовить, нарезать порционными кусками, натереть сметанной смесью и оставить на 15 минут, затем выложить в емкость. Сыр натереть на терке и добавить к рыбе вместе с остальной сметаной. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде.

Карп в сметане

Ингредиенты

2 карпа (крупных), 3 зубчика чеснока, ½ стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, приправа для рыбы, соль.

Для гарнира: *отварной рис или овощи.*

Способ приготовления

Карпов очистить, вымыть, отделить от головы и костей, разделать на 6 порционных кусков. Приправу для рыбы смешать с солью и измельченным чесноком, натереть этой смесью рыбу и сложить ее в емкость. Добавить сметану, смешанную с майонезом. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с отварным рисом или овощами.

Осетр под овощным соусом

Ингредиенты

1 осетр (небольшого размера), 1 лимон, соль.

Для соуса: *2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан рыбного бульона, 2 луковицы, 2 морковки, 2 помидора, 2 лавровых листа.*

Способ приготовления

Из головы осетра с добавлением соли сварить бульон. Рыбу вымыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть соком лимона.

Соус: нарезать кубиками помидоры и лук, натереть на крупной терке морковь, добавить сливочное масло, лавровый лист, все поместить в емкость, залить кипящим бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки на 15 минут. В готовый соус выложить рыбу и снова поставить на среднюю решетку пароварки еще на 30 минут.

Лосось с кориандром

Ингредиенты

500 г филе лосося, ½ чайной ложки молотого кориандра, 0,25 стакана винного уксуса, 4 веточки свежего розмарина, молотый перец (любой), соль.

Способ приготовления

Основание пароварки наполовину заполнить водой, добавив уксус. Вы ложить филе лосося в корзину пароварки.

Посолить, посыпать кориандром. На каждый кусочек рыбы положить по веточке розмарина. Накрыть крышкой и довести до готовности.

Окунь под горчичным соусом

Ингредиенты

4 речных окуня (небольших), 2 столовые ложки сливочного масла, приправа для рыбы, соль.

Для соуса: *1 стакан сливок, 4 столовые ложки горчицы, 2 желтка (от сваренных вкрутую яиц), 5–6 веточек петрушки, 5–6 веточек укропа, 1 маленький горький перец.*

Способ приготовления

Окуней очистить, выпотрошить, отрезать плавники, надрезать тушки с одной стороны ножом крестнакрест, вымыть, посолить, натереть приправой и размягченным маслом.

Соус: в горячих сливках растопить масло, добавить растертые желтки, горчицу, измельченную зелень, горький перчик.

Выложить окуней в емкость надрезанной стороной вверх, залить сливочно-горчичным соусом, поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из лосося

Ингредиенты

½ кг филе лосося, 4 картофелины, 2 яйца, 1 лимон, 100 г соленой брынзы, 1 столовая ложка майонеза, 1 стакан молока, 1 пучок укропа.

Способ приготовления

Филе вымыть, нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть соком лимона и сложить в миску. Картофель очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с измельченной зеленью укропа и кусочками брынзы, все тщательно перемешать.

Соединить рыбу с картофельной смесью, добавить майонез, еще раз перемешать. Сформовать удлиненные котлетки, обвалять в яйце и уложить в емкость.

Залить котлеты теплым молоком, поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Копченая скумбрия с овощами

Ингредиенты

1 скумбрия горячего копчения (крупная), 2 стакана молока, 4 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 200 г шпината, 50 г сыра (твердых сортов).

Способ приготовления

Скумбрию залить половиной молока на 30 минут, затем нарезать порционными кусочками. Овощи очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами, шпинат ошпарить кипятком, сыр натереть на терке. В емкость уложить кольца лука,

перемешанные натертые овощи, слой шпината. Сверху уложить порционные кусочки скумбрии, добавить натертый сыр. Залить оставшимся молоком и поставить на среднюю решетку пароварки.

Уха по-казачьи

Ингредиенты

1 сом (среднего размера), 4 кар *тофелины (небольшие), 5 помидоров, 1 луковица, 2 лавровых листа, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.*

Способ приготовления

Сома очистить, нарезать на пять частей, сложить в кастрюлю с холодной водой.

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками, помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать дольками. Выложить в кастрюлю картофель и помидоры, мелко нарезанный лук, добавить перец, соль и лавровый лист. Поставить на среднюю решетку в пароварку, накрыв крышкой.

Бигос из судака по-польски

Ингредиенты

½ кг судака, ½ кг белокочанной капусты, 100 г консервированных маслят, 1 луковица, 1 яблоко, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, вымыть, удалить кости. Полученное филе нарезать порционными кусочками, обвалять в муке и слегка обжарить на растительном масле. Капусту нашинковать соломкой, лук – кольцами. В емкость выложить капусту, лук, дольки яблока, маслята, добавить томатную пасту и соль, перемешать. Сверху уложить куски судака. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем или холодном виде.

Фаршированная щука

Ингредиенты

1 кг щуки, 2 луковицы, 2 морковки, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сахара, 1 щепотка корицы, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Для соуса: *50 г хрена (готового), 200 г свеклы, 2 столовые ложки сметаны.*

Способ приготовления

Из головы и хвоста щуки сварить бульон, процедить. Филе щуки пропустить через мясорубку. Лук и морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и добавить к фаршу вместе с сырыми яйцами.

Фарш тщательно вымешать, посолить, поперчить, добавить

корицу и сахар. Сформовать из фарша шарики, слегка обвалять в муке и выложить в емкость пароварки. Поставить емкость на среднюю решетку.

Соус: смешать готовый натертый хрен с натертой сырой свеклой и сметаной. Подавать к столу с соусом.

Шарики из форели

Ингредиенты

1 кг филе форели, 1 яйцо, 1 стакан томатного сока, 1 стакан кипятка, 4–5 горошин душистого перца, 1 чайная ложка мускатного ореха, 4 зубчика чеснока, 5–6 веточек эстрагона, соль.

Способ приготовления

Филе форели вымыть и пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, измельченный чеснок, натертый мускатный орех и соль. Все тщательно перемешать. Из готового фарша мокрыми руками сформовать шарики величиной с крупный грецкий орех. Выложить шарики из форели в емкость, залить кипятком, положить горошины перца, измельченный эстрагон, добавить томатный сок. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Лосось с картофелем

Ингредиенты

½ кг филе лосося, 5–6 картофелин, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 лимон, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Для гарнира: *1 банка консервированной кукурузы, 1 пучок листьев салата.*

Способ приготовления

Филе лосося вымыть, нарезать ломтиками, посолить и сбрызнуть соком лимона. Оставить на 10 минут. Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками. Выложить в емкость кусочки лосося, на него – картофель, посолить, поперчить, добавить оливковое масло. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. На блюде по краю разложить кукурузу, по середине – целые листья салата. Готовое филе с картофелем горкой выложить на листья салата.

Треска в сметане

Ингредиенты

½ кг филе трески, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать кольцами, переложить на дно емкости. Филе трески без костей, но с кожей вымыть, натереть смесью сливочного масла с солью и выложить на лук. Залить все сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Судак с яблоками

Ингредиенты

1 кг филе судака, 2 луковицы, 3 яблока, цедра и сок 1 лимона, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Филе судака нарезать порционными кусочками, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить, засыпать натертой на мелкой терке цедрой и оставить на 30 минут. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими дольками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Выложить в емкость лук, сбрызнуть растительным маслом. Сверху разложить кусочки судака и дольки яблок. Густо засыпать измельченной зеленью укропа. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Ассорти из морепродуктов

Фаршированные кальмары

Ингредиенты

4 кальмара (крупных), 100 г шампиньонов, 3 луковицы, 70 г белого столового вина, соль.

Способ приготовления

Тушки кальмаров тщательно промыть, лук и грибы нарезать тонкими полукольцами, слегка посолить и перемешать. Нафаршировать тушки, выложить их в емкость, полить вином и поставить на среднюю решетку пароварки.

Салат из курицы с кальмарами

Ингредиенты

2 отварные куриные грудки, 200 г очищенных креветок, 100 г чернослива без косточек, 1 луковица, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 свежий огурец, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Креветки разморозить, чернослив обдать кипятком. Куриные грудки нарезать кубиками, чернослив – мелкими кусочками, каждую креветку разрезать пополам, все смешать и выложить в емкость. Добавить 1 столовую ложку майонеза и поставить на верхнюю решетку пароварки. В это время яйца нарезать кружками, лук – кольцами, огурец – ломтиками. Выложить в салатник на дно кружки яиц, посолить и немного смазать майонезом. Вынуть емкость из пароварки и выложить смесь на яйца. Сверху разложить кольца лука, ломтики огурца и остальной майонез.

Запеканка с кальмарами

Ингредиенты

½ кг свежих кальмаров, 6–7 картофелин, 2 луковицы, 1 яйцо, 100 г сыра (твердых сортов), 3 столовые ложки панировочных сухарей, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ чайной ложки белого молотого перца, 1 л воды, соль.

Способ приготовления

Кальмаров очистить, опустить в кипящую воду, отваривать 3 минуты и пропустить через мясорубку. Лук очистить и измельчить. Картофель очистить, вымыть, отварить и смешать с измельченным луком и перцем. Вбить в картофельную смесь яйцо, посолить. Половину кальмаров выложить в емкость, добавить картофельную смесь, сверху – еще один слой кальмаров. Посыпать натертым сыром и панировочными сухарями, поставить на среднюю решетку пароварки.

Креветки с маслинами

Ингредиенты

½ кг замороженных креветок, 8 крупных черных маслин без косто *чек, 100 г сыра (твердых сортов), 4 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок салата, соль.*

Способ приготовления

Маслины разрезать вдоль пополам, сыр натереть на крупной терке. Креветок слегка разморозить, очистить от панциря, выложить целиком в емкость, немного посолить, добавить половинки маслин, посыпать сыром и залить оливковым маслом. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. Готовое блюдо разложить на листьях салата.

Салат из морепродуктов

Ингредиенты

200 г крупных очищенных креве *ток, 200 г консервированных кальмаров, 100 г консервированной морской капусты, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки майонеза.*

Способ приготовления

Свежие креветки очистить от панциря, разрезать пополам, добавить нарезанных кальмаров, измельченную морскую капусту и нарезанные кубиками вареные яйца. Все перемешать и выложить в емкость. Сверху залить майонезом. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать в горячем или холодном виде.

Котлеты из морепродуктов

Ингредиенты

½ кг отварных кальмаров, ½ кг отварных креветок, 2 луковицы, 100 г свиного сала, 2 яйца, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Кальмаров и креветок пропустить через мясорубку вместе с луком и салом, добавить в фарш измельченную зелень, яйцо и соль. Сформовать небольшие котлетки, выложить на смазанный маслом противень и поместить его на верхнюю решетку пароварки.

Салат из брокколи с мидиями

Ингредиенты

½ кочана брокколи, 100 г мидий, 2 свежих огурца, 1 луковица, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сладкой горчицы, 100 г кешью, 1 столовая ложка соевого соуса (готового).

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, сложить в емкость, посолить и поставить на верхнюю решетку пароварки на 20 минут.

В это время вымыть огурцы, нарезать их тонкой соломкой.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Готовую брокколи опустить на 2 минуты в ледяную воду и выложить в салатник. Добавить огурцы, лук, мидии и горчицу, перемешать. Орехи измельчить в блендере вместе с соевым соусом. Этой смесью заправить салат.

Суп с морепродуктами

Ингредиенты

½ кг коктейля из морепродуктов, 1 плавленый сырок, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 3 столовые ложки зеленого горошка, 2 столо *вые ложки растительного масла, 4–5 веточек укропа, 4–5 веточек петрушки, ½ чайной ложки красного молотого перца.*

Для чесночных гренок: *6 ломтиков белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сливочного масла.*

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками. Обжаривать лук и морковь на растительном масле 5–6 минут. Картофель очистить, натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке. Выложить все подготовленные продукты в емкость, залить кипящей водой, перемешать, посолить и поперчить. Поставить емкость в пароварку на среднюю решетку.

Чесночные гренки: ломтики белого хлеба обжарить на сливочном масле и натереть измельченным чесноком, украсить веточками базилика.

В готовый суп добавить измельченную зелень. Подавать на стол с гренками.

Крабовые шарики

Ингредиенты

0,4 кг рубленого мяса краба, 4 картофелины, 3 луковицы, 1 лимон, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 острый красный перец, 3–4 пера зеленого лука, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г соевого соуса (готового).

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и отварить до готовности. Добавить сливочное масло, размять, приготовить пюре. Лук и чеснок измельчить, перец мелко нарезать. Выложить в мясо краба измельченную зелень, лук, чеснок, перец и натертую на мелкой терке цедру лимона. Смешать с картофельным пюре и тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать шарики и поставить их в холодильник на 15 минут. После этого обвалять шарики в панировочных сухарях, во взбитом яйце и снова в сухарях. Сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с соевым соусом.

Кальмары с брусникой

Ингредиенты

250 г консервированных кальмаров, 2 столовые ложки свежей или мороженой брусники, 1 столовая ложка меда, 4 веточки свежей мяты.

Способ приготовления

Кальмаров нарезать соломкой и выложить в емкость, сверху добавить смешанную с медом бруснику. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Готовое блюдо украсить веточками мяты.

Котлеты из кальмаров

Ингредиенты

½ кг кальмаров, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба без корки, ½ стакана молока, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г соевого соуса, 2 столовые ложки панировочных сухарей, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Кальмаров очистить от пленок, промыть и пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле. Хлеб размочить в молоке. Добавить в фарш лук, отжатый хлеб, яйцо, соль и перец. Тщательно взбить и мокрыми руками сформовать небольшие удлиненные котлетки. Котлетки запанировать в сухарях и выложить в емкость пароварки. Поставить на среднюю решетку.

Подавать на стол с соевым соусом.

Раковые шейки с морской капустой

Ингредиенты

20 раков (крупных), 100 г сыра (твердых сортов), 1 лимон, 1 пучок стеблей укропа с зонтиками, соль.

Для гарнира: *200 г консервированной морской капусты, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки майонеза.*

Способ приготовления

Раков отваривать с солью и укропом 15 минут, сыр натереть на крупной терке. Шейки очистить от панциря, сбрызнуть соком лимона, посыпать натертым сыром и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

На порционных тарелках разложить морскую капусту, перемешанную с майонезом, по половинке сваренного вкрутую яйца и по 5 раковых шеек.

Мидии с оливками

Ингредиенты

½ кг мидий, 200 г оливок, фарши *рованных сыром, 3 столовые ложки майонеза, 2 зубчика чеснока, 5–6 веточек укропа, 5–6 веточек петрушки, соль.*

Способ приготовления

Мясо мидий промыть и выложить в емкость.

Оливки целиком разложить поверх мидий, залить все смесью майонеза с солью и измельченным чесноком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на большом блюде, украсив веточками зелени.

Болгарский перец с крабовыми палочками

Ингредиенты

200 г крабовых палочек, 5 крупных болгарских перцев, 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Для соуса: *½ стакана сметаны, 2 столовые ложки томатной пасты.*

Способ приготовления

Рис промыть, залить кипятком, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 15 минут. Перцы вымыть, очистить от семян. Крабовые палочки нарезать кубиками, добавить сливочное масло, готовый рис, красный перец и соль, перемешать. Начинить этой смесью подготовленные перцы, полить сметанной смесью, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки на 30 минут.

Крабовые палочки с овощами

Ингредиенты

8 крабовых палочек, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2 столовые ложки майонеза, 1 щепотка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец очистить, вымыть и нарезать кольцами, помидоры нарезать кружками, крабовые палочки разрезать вдоль пополам. Майонез смешать с красным молотым перцем. Уложить в емкость овощи, немного посолить, на них разложить половинки крабовых палочек. Залить смесью майонеза с красным перцем и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Овощная мозаика

Кабачковая икра с изюмом

Ингредиенты

1 молодой кабачок, 4 помидора, 3 луковицы, 4 зеленых яблока, 1 стакан изюма, ½ стакана винного уксуса, 2 столовые ложки сахара, 1 корень имбиря, 1 чайная ложка семян кориандра, 4 бутона гвоздики, соль.

Способ приготовления

С помидоров снять кожицу, кабачок очистить от кожуры, яблоки – от кожуры и семян. Лук очистить, вымыть. Все нарезать небольшими кубиками и выложить в емкость, посолить, перемешать, добавить изюм и сахар. Имбирь, кориандр, гвоздику сложить в полотняный мешочек и поместить в емкость. Сверху залить все уксусом. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовую икру выложить в миску, охладить. Подавать на стол в салатнице в холодном виде.

Овощной плов

Ингредиенты

1 стакан длиннозерного риса, 2 морковки, 2 луковицы, 3 столовые ложки изюма, 1 лимон, 1 стакан воды, 2 столовые ложки растительного масла, по 3 веточки петрушки, кинзы и базилика, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, смешать с изюмом. Лук и морковь очистить, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Выложить лук и морковь в емкость, сверху аккуратно разложить рис с изюмом, залить водой, в середину риса воткнуть лимон. Емкость поставить на нижний поддон пароварки.

Готовый плов посолить, перемещать, полить соком лимона, выложить на большое керамическое блюдо, посыпать измельченной зеленью.

Помидоры, фаршированные овощами

Ингредиенты

6 крупных помидоров, 2 луковицы, 2 болгарских перца, 1 баклажан, 100 г брынзы, 2 столовые ложки майонеза, ½ чайной ложки молотого черного перца, 1 пучок салата.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать вер хушки, ложкой удалить мякоть. Лук, перец и баклажан очистить, нарезать кубиками, перемешать и нафаршировать помидоры. Сверху посыпать

перцем, положить кусочки брынзы и немного майонеза. Сложить помидоры в емкость и поставить на верхнюю решетку. Подавать на листьях салата.

Моцарелла с помидорами

3 спелых помидора, 200 г сыра моцарелла, 1 стакан томатного сока, 10 г желатина, 3 зубчика чеснока, 3 веточки базилика, 3 веточки петрушки, 1 щепотка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать кружками, сыр ломтиками, чеснок измельчить. Желатин замочить в теплом томатном соке на 20 минут. Кружки помидор опускать вилкой в замоченный желатин и укладывать на дно емкости. Засыпать помидоры чесноком, солью и перцем. Сверху разложить кусочки сыра. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Готовое блюдо украсить зеленью.

Цимес из моркови с черносливом

Ингредиенты

4 морковки (крупные), 300 г чернослива без косточек, 150 г меда.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками и отваривать 5 минут. Чернослив обдать кипятком, слить воду. Выложить морковь в емкость, сверху положить чернослив и мед. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Репа с растительным маслом

Ингредиенты

1 репа, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Репу вымыть, срезать корешки, обсушить, очистить от кожуры, нарезать тонкими дольками и уложить в емкость. Добавить соль и масло, поставить на среднюю решетку пароварки.

Овощная радуга

Ингредиенты

1 баклажан, 1 молодой кабачок, 2 болгарских перца (красный и зеленый), 2 помидора, 1 головка фиолетового лука, 1 вилок цветной капусты, 200 г сыра (любого), 2 столовые ложки майонеза, ½ чайной ложки красного молотого перца, 1 пучок разной зелени, соль.

Способ приготовления

Все овощи очистить, вымыть и нарезать кружками или колечками толщиной 4–5 см. Сыр натереть на крупной терке и смешать с майонезом, зелень измельчить. Выложить в емкость

овощи по кругу в таком порядке: кружок баклажана, кольцо зеленого болгарского перца, кольцо лука, кружок помидора, кружок кабачка, кольцо лука, кольцо красного болгарского перца и снова по порядку. В центр круга выложить соцветия капусты. Все посолить и залить смесью натертого сыра с майонезом и красным молотым перцем.

Подавать на стол на красивом блюде, посыпав измельченной зеленью.

Картофельные котлеты с черносливом

Ингредиенты

5 картофелин (среднего размера), 200 г чернослива без косточек, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, помыть, отварить, посолить, добавить масло и приготовить пюре. Чернослив промыть, залить кипятком на 10 минут, затем воду слить.

В картофельное пюре добавить муку и замесить тесто. Раскатать тесто, нарезать стаканом кружки, на середину каждого положить 1–2 чернослива, сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях. Выложить котлеты в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Медальоны из овощей

Ингредиенты

2 помидора (крупных), 2 болгар *ских перца (зеленый или желтый), 200 г колбасы салями, 100 г сыра пармезан, 1 пучок петрушки.*

Способ приготовления

Петрушку вымыть и целыми веточками уложить на дно емкости. Сыр натереть. Помидоры и перец вымыть, перец очистить от семян. Нарезать овощи кружками и разложить на петрушке. На каждый кружок положить по кружку салями и насыпать немного тертого сыра. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на большом блюде, украсив веточками петрушки.

Репа, фаршированная рисом

Ингредиенты

2 репы, 50 г сыра (твердых сортов), 2 столовые ложки растительного масла, ½ стакана томатного сока.

Для фарша: *0,4 стакана риса, 1 луковица, 1 яйцо.*

Способ приготовления

Репу очистить от кожуры, острым ножом сделать круговой надрез. Залить репу холодной водой и отваривать 15 минут. Рис промыть и отварить до полуготовности.

Фарш: рис соединить с нарезанными кубиками луком и вареным яйцом.

Середину репы вынуть, полость заполнить фаршем. На фарш выложить натертый сыр и вылить растительное масло. Поставить репу в емкость, залить томатным соком и поместить на среднюю решетку пароварки.

Кугель из картофеля

Ингредиенты

***3 картофелины (средних разме** ров), 2 яйца, 2 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, ½ чайной ложки корицы, ½ стакана белых панировочных сухарей, соль.*

Способ приготовления

Картофель очистить, натереть, жидкость слить, лук очистить и измельчить. Добавить в картофель яйца, лук, панировочные сухари, корицу и соль. Сформовать из фарша рулет, выложить его в емкость, залить сверху сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Грибная сказка

Шампиньоны с яйцами

Ингредиенты

6 крупных шампиньонов, 6 сваренных вкрутую яиц, 1 стакан сметаны, 3 столовые ложки коньяка, ½ чайной ложки тертого мускатного ореха, 1 пучок салата.

Способ приготовления

Яйца нарезать кубиками, смешать с коньяком, сметаной и мускатным орехом. Шампиньоны вымыть и наполнить подготовленной смесью. Уложить грибы в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки. Готовые грибы подавать на стол на листьях салата.

Солянка грибная

Ингредиенты

150 г сушеных грибов (любых), 100 г соленых или маринованных грибов, 300 г квашеной капусты, 1 корень петрушки, 1 корень сельде *рея, ½ чайной ложки красного молотого перца, вода.*

Способ приготовления

Сушеные грибы замочить на 1 час, промыть и нарезать кубиками. Соленые грибы промыть и нарезать кубиками. Капусту нашинковать крупно, коренья нарезать соломкой. Выложить все продукты в емкость, добавить перец, перемешать, залить небольшим количеством горячей воды и поставить на среднюю решетку пароварки.

Крокеты из грибов с макаронами

Ингредиенты

½ кг макарон среднего размера (любых), 200 г шампиньонов, 150 г сыра (твердых сортов), ½ стакана сливок, 2 яйца, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, сметана, соль по вкусу.

Способ приготовления

Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Грибы нарезать кубиками и обжаривать 3–4 минуты на растительном масле. В миске смешать сливки, одно яйцо, грибы и половину натертого сыра. Макароны переложить в прямоугольную форму, всыпать оставшийся сыр, влить грибную смесь, перемешать, накрыть пищевой пленкой, сверху положить доску и на нее гнет. Убрать форму в холодильник на 2 часа. После этого выложить массу на стол, нарезать небольшими прямоугольниками, обвалять в яйце, затем в панировочных сухарях, сложить крокеты в емкость и поставить на среднюю

решетку пароварки.

Подавать горячими со сметаной.

Галки картофельные с грибами

Ингредиенты

6 картофелин, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, соль.

Для начинки: *300 г сушеных грибов (любых), 1 столовая ложка сливочного масла, соль.*

Для подачи на стол: *100 г сметаны, зелень.*

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 20 минут, промыть, отваривать 10 минут, измельчить, добавить размягченное сливочное масло, соль, перемешать. Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Отжать картофель, добавить яйца, соль, тщательно перемешать. Раскатать лепешки диаметром 3–4 см, на центр каждой выложить грибной фарш, края лепешки защепить. Обвалять галки в муке, выложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки.

Готовые галки переложить в порционные горшочки, полить сметаной, положить измельченную зелень и подавать на стол.

Грибное рагу в вине

Ингредиенты

½ кг свежих шампиньонов, 4 яйца, 1 стакан белого десертного вина, 1 чайная ложка тертого мускатно *го ореха, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, вода, соль.*

Способ приготовления

Грибы нарезать кубиками, посолить, добавить мускатный орех и вино, влить немного воды. Выложить грибы в емкость, поставить на верхнюю решетку пароварки. Отдельно сварить яйца и нарезать их кружками. Выложить яйца на блюдо, сверху разложить готовое грибное рагу, обильно посыпав его измельченной зеленью.

Грибная закуска

Ингредиенты

200 г свежих или консервирован *ных маслят, 2 луковицы, 2 помидора, 300 г ржаного хлеба, 1 стакан томатного сока, 1 пучок зеленого лука, соль.*

Способ приготовления

Грибы промыть, крупные разрезать пополам, маленькие оставить целиком. Лук нарезать тонкими полукольцами, помидоры и хлеб – кубиками. Выложить все продукты в емкость, перемешать, слегка посолить и залить густым томатным соком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Опята с сельдереем

Ингредиенты

200 г маринованных опят, 1 корень сельдерея, 1 пучок зелени сельдерея, 1 грибной кубик, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан воды.

Способ приготовления

Маринованные опята отделить от маринада и выложить в емкость. Грибной кубик развести в горячей воде и смешать с маринадом. Сельдерей измельчить и выложить поверх грибов. Залить все бульонной смесью. Готовое блюдо украсить половинками вареных яиц.

Маслята с овощным соусом

Ингредиенты

½ кг свежих маслят, 2 свежих огурца, 2 луковицы, 2 спелых поми *дора, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок укропа, соль.*

Способ приготовления

Маслята нарезать тонкими ломтиками, овощи – небольшими кубиками. Укроп измельчить и смешать с солью и сметаной. Овощи вместе с грибами обжаривать на сливочном масле 5–6 минут и переложить в емкость. Залить сметанной смесью, поставить на среднюю решетку пароварки.

Вешенки под маринадом

Ингредиенты

½ кг вешенок, 1 стакан грибного бульона, 4 столовые ложки майоне *за, 2 луковицы, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.*

Способ приготовления

Вешенки вымыть и разрезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать кольцами. Майонез смешать с красным перцем и солью, перемешать и выложить к грибам, добавить лук, все перемешать, накрыть крышкой и оставить мариноваться на 30 минут. После этого выложить грибную смесь в емкость, залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки.

Белые грузди по-суздальски

Ингредиенты

300 г соленых белых груздей, 4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Грузди слегка промыть холодной водой и выложить в емкость. Чеснок и коренья измельчить, выложить сверху на грибы. Залить все сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Шампиньоны в мясном бульоне

Ингредиенты

½ кг свежих шампиньонов, 1 головка фиолетового лука, 2 яйца, 10–12 зеленых оливок, фаршированных лососем, 1 стакан мясного бульона, 6–7 веточек петрушки, соль.

Способ приготовления

Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками и выложить в емкость. Лук очистить, нарезать полукольцами и сбрызнуть уксусом. Выложить лук на грибы, сверху разложить оливки и ломтики яиц, посолить. Залить все мясным бульоном, засыпать измельченной петрушкой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Маслята с рисом

Ингредиенты

300 г свежих маслят, ½ стакана риса, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 зубчика чеснока, ½ чайной ложки белого молотого перца, 1 пучок петрушки, вода, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, залить кипятком, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 15 минут. В это время маслята вымыть, крупные разрезать пополам, мелкие оставить целиком и обжаривать 6–7 минут на сливочном масле. Чеснок и петрушку измельчить, добавить к маслятам, поперчить и перемешать. Вынуть рис из пароварки, выложить грибную смесь, перемешать и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 10 минут.

Сладкие блюда

Халвайтер

Ингредиенты

4 столовые ложки топленого сливочного масла, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 стакан очищенных орехов (любых), 2 стакана воды.

Способ приготовления

Муку обжарить на топленом масле до золотистого цвета, орехи измельчить. Сахар развести в горячей воде. В емкость налить сироп, добавить обжаренную муку и орехи, перемешать и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Смородиновый мусс

Ингредиенты

1 ½ стакана красной смородины, 100 г сахара, 3 столовые ложки ман *ной крупы, 3 стакана воды, веточки красной или белой смородины для украшения.*

Способ приготовления

Смородину размять и растереть деревянной ложкой. В выжимки добавить сахар, манную крупу, все тщательно перемешать с небольшим количеством воды до получения однородной массы. Затем добавить остальную воду и поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Готовый мусс разлить по прозрачным стаканам, украсить веточками смородины.

Бананы в шоколаде

Ингредиенты

4 банана, 1 плитка молочного шоколада, 2 апельсина, 2 яблока, по 50 г готового желе красного, зеленого и желтого цветов.

Способ приготовления

Шоколад разделить на дольки и сложить их в емкость для пароварки. Бананы нарезать толстыми кружками и добавить к шоколаду. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. В это время яблоки и апельсины очистить, разрезать на две половинки и аккуратно вынуть мякоть.

Каждую половинку наполнить желе и разрезать на дольки мокрым ножом. Банан с растопленным шоколадом выложить на центр блюда, вокруг уложить дольки фруктов с желе.

Яблочный мармелад

Ингредиенты

1 кг сладких яблок, ½ кг сахара.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать дольками, уложить в емкость, засыпать сахаром, аккуратно перемешать и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Горячий мармелад можно разложить по формочкам.

Нуга шоколадная

Ингредиенты

100 г белого шоколада, 100 г сливочного масла, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г разноцветных цукатов, 2 столовые ложки изюма.

Способ приготовления

Масло нарезать кубиками, шоколад разделить на дольки и выложить в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки на 10 минут. В это время промыть изюм, залить его кипятком на 5 минут и откинуть на дуршлаг. Цукаты нарезать мелкими кусочками, смешать с крупными кусками орехов и изюмом. В емкость с растопленным шоколадом и маслом выложить цукатно-ореховую смесь, все тщательно перемешать и поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 50 минут. Готовую нугу вынуть из емкости, придать ей форму рулета и убрать в морозильник на 1 час.

При подаче на стол нарезать нугу тонкими дольками.

Фруктовый щербет

Ингредиенты

1 л яблочного сока, 3 апельсина, 1 лимон, ½ стакана сахара, 2 ста *кана кусочков льда.*

Способ приготовления

Апельсины и лимон очистить и нарезать дольками. Выложить цитрусовые в емкость, залить яблочным соком, смешанным с сахаром. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Из готовой смеси вынуть дольки лимонов и апельсинов, отвар процедить и остудить. Разложить фрукты по креманкам, добавить кусочки льда, залить отваром.

Сладкие яичные клецки

Ингредиенты

3 столовые ложки муки, 3 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, ½ стакана сметаны, вода.

Способ приготовления

Яйца растереть с маслом, добавить муку, сахар и сметану, замесить тесто. В емкость налить кипящую воду и аккуратно с помощью десертной ложки опускать в нее клецки. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Рисовое суфле

Ингредиенты

1 стакан риса (любого), 1 стакан виноградного сока, 200 г

кураги, 8 г желатина, 2 столовые ложки саха *ра, 1 стакан воды.*

Способ приготовления

Рис промыть, отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить. Курагу размочить и нарезать кусочками, желатин замочить в холодной воде. Рис выложить в емкость, добавить сахар, виноградный сок, кусочки кураги, разбухший желатин. Аккуратно перемешать и поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Малиновые пирожные

Ингредиенты

1 стакан малины, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки сахарной пудры, 100 г слоеного печенья.

Способ приготовления

Малину вымыть, отделить от плодоножек. Печенье накрошить руками, сметану охладить и взбить с сахаром в пышную пену. Взять 4 креманки или широких стакана, разложить в каждый по 1 столовой ложке взбитой сметаны, сверху высыпать понемногу крошек печенья, опять слой сливок и печенье. Добавить в каждый стакан целые ягоды малины, засыпать сахарной пудрой. Поставить стаканы на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем или холодном виде.

Халва ореховая

Ингредиенты

1 стакан очищенных ядер грецких орехов, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 стакана молока, 2 столовые ложки крахмала, 0,3 чайной ложки корицы.

Способ приготовления

1 стакан молока смешать с сахаром и корицей и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки на 10 минут. В другом стакане холодного молока развести крахмал, перелить в емкость с молочным сиропом и поставить в пароварку еще на 10 минут. Ядра грецких орехов разломать пополам, обжарить на сливочном масле до темно-коричневого цвета и добавить в емкость с горячей смесью. Вернуть емкость в пароварку еще на 30 минут. Готовую халву тщательно перемешать, вылить на блюдо и посыпать корицей.

Подавать на стол в горячем виде.

Приложение

Соусы для всей семьи

Соус яично-масляный

Ингредиенты

3 желтка, 80 г сливочного масла, 110 мл воды, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

В небольшую кастрюлю влить воду и желтки, посолить и взбить венчиком. После этого поставить емкость на водяную баню, постоянно помешивая, добавлять сливочное масло небольшими кусочками и держать на плите до его растворения. В готовый соус добавить лимонный сок.

Соус с белым вином к рыбе

Ингредиенты

250 мл рыбного бульона, 50 г горчицы, 60 мл белого столового вина, 30 г муки, 40 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Муку поджарить в растопленном сливочном масле, развести бульоном и варить 10 минут на слабом огне. Затем добавить горчицу, посолить, влить вино и тщательно перемешать.

Соус белый к рыбе

Ингредиенты

240 мл рыбного бульона, 40 г сли *вочного масла, 30 мл лимонного сока 35 г муки, ½ пучка укропа или петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Муку обжарить в 20 г сливочного масла, развести рыбным бульоном и варить 10 минут. Посолить, поперчить, смешать с лимонным соком и оставшимся маслом, процедить и перемешать.

Готовый соус перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа.

Соус со сметаной и луком

Ингредиенты

220 мл мясного бульона, 100 мл сметаны, 2 луковицы, 60 г сливочно *го масла, 30 г муки, 20 г острого кетчупа, соль.*

Способ приготовления

Муку поджарить в небольшом количестве растопленного сливочного масла и развести мясным бульоном. В полученную смесь добавить сметану и варить на слабом огне в течение 5—10 минут. Лук очистить, измельчить, обжарить в оставшемся сливочном масле и соединить со сметаной. Перед подачей на стол посолить и добавить кетчуп.

Соус острый к рыбе

Ингредиенты

200 мл кетчупа, 30 мл 3%-ного уксуса, 100 мл воды, 25 г красного корейского перца, 3 зубчика чеснока.

Способ приготовления

Измельченный стручковый перец соединить с тертым чесноком. Затем в полученную массу добавить кетчуп, разведенный водой уксус и перемешать.

Соус лимонный

Ингредиенты

3 желтка (от сваренных вкрутую яиц), 110 мл растительного масла, 100 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Желтки хорошо размять в глубокой тарелке, посолить, поперчить и соединить с растительным маслом.

В полученную массу добавить лимонный сок, тщательно перемешать и подать на стол.

Соус горчичный

Ингредиенты

100 мл 3%-ного уксуса, 2 яйца, 60 мл растительного масла, 50 г каперсов, 17 г горчицы, 7 г сахара, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы, протереть сквозь сито, соединить с горчицей, сахаром, солью и растительным маслом.

В полученную массу добавить уксус, каперсы и тщательно перемешать. Готовый соус подать к мясу.

Соус огуречный

Ингредиенты

200 мл кефира (или сметаны), 1 огурец, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Огурец помыть, натереть на мелкой терке и смешать с кефиром. В полученную массу добавить измельченную зелень укропа, петрушки и зеленого лука и посолить. Готовый соус подать к мясу.

Соус к мясу из растительного масла

Ингредиенты

160 мл растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 6 г сахара, соль.

Способ приготовления

Растительное масло хорошо взбить венчиком, добавить уксус, всыпать сахар, посолить и тщательно перемешать. Готовый соус подать к мясу.

Соус томатный к мясу

Ингредиенты

130 мл оливкового масла, 200 мл томатного сока, 70 мл столового уксуса, 1 луковица, 2 сладких перца, ½ пучка орегано, 3 зубчика чеснока, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок растолочь с солью и пер цем, соединить с оливковым маслом, уксусом, измельченным луком, нашинкованными сладкими перцами, зеленью орегано и томатным соком и хорошо перемешать.

После этого кипятить на медленном огне, постоянно помешивая, в течение 10 минут, а затем процедить. Готовый соус подать к мясу горячим.

Соус острый

Ингредиенты

200 мл кетчупа, 70 мл воды, 25 мл 3%-ного уксуса, 1 стручок красного корейского перца, 4 зубчика чеснока.

Способ приготовления

В кетчуп добавить измельченный корейский красный перец и толченый чеснок, после чего смешать с водой и уксусом. Полученным соусом залить барбекю за 1–2 минуты до подачи на стол.

Соус по-французски

Ингредиенты

200 г лука-шалота, 130 г шампиньонов, 100 мл красного сухого вина, 60 г сливочного масла, 40 г муки, 3 веточки зелени тимьяна, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 1 лавровый лист, 5 г соли, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки, тимьяна и лавровый лист помыть, связать в пучок. Лук-шалот нарубить, залить красным вином и варить 10 минут вместе с зеленью на медленном огне, не накрывая крышкой, после чего процедить. На сковороде растопить сливочное масло и смешать с мукой. В слегка обжаренную смесь влить прокипяченное с зеленью вино и варить на медленном огне, постоянно помешивая, в течение 15 минут с добавлением соли и перца. Шампиньоны промыть, очистить и измельчить, после чего положить в соус и варить на слабом огне, продолжая помешивать, еще 5 минут, а затем посыпать нашинкованной зеленью укропа.

Соус с хреном

Ингредиенты

100 мл 9%-ного уксуса, 80 мл воды, 1 корень хрена, 8 г сахара, 6 г соли.

Способ приготовления

Корень хрена промыть, очистить, натереть на мелкой терке, положить в кастрюлю, залить кипящей водой и оставить, накрыв крышкой. В остывшую жидкость добавить уксус, соль и сахар, перемешать и подать на стол.

Соус из томатной пасты с горчицей

Ингредиенты

120 г томатной пасты, 80 мл воды, 60 мл растительного масла, 50 г горчицы, 7 г сахара, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Томатную пасту соединить с растительным маслом, горчицей и водой. В полученную массу добавить сахар, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Соус сметанный с хреном

Ингредиенты

250 мл мясного бульона, 120 мл сметаны, 1 корень хрена, 60 г сливочного масла, 60 мл столового уксуса, 40 г муки, 1 лавровый лист, 6 горошин черного душистого перца, соль.

Способ приготовления

Муку обжарить в 30 г сливочного масла, развести 100 мл мясного бульона и добавить сметану. Полученную смесь варить на слабом огне 6—10 минут.

Очищенный, натертый на мелкой терке хрен слегка обжарить в оставшемся масле, после чего смешать со столовым уксусом и мясным бульоном, добавить лавровый лист, посолить, поперчить и варить еще 10–15 минут. После этого влить в обжаренную муку и довести до кипения на слабом огне. Готовый соус подать к мясу.

Соус грибной с луком

Ингредиенты

400 мл грибного бульона, 3 лукови *цы, 70 г сливочного масла, 70 г грибов, 30 г муки, 1 пучок петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Грибы промыть, очистить, отварить, откинуть на сито и остудить. Муку обжарить в 35 г сливочного масла, развести грибным бульоном и варить в течение 15 минут. Лук очистить, измельчить и обжарить в оставшемся масле с нашинкованными грибами, добавить в бульон, поперчить, посолить и довести до кипения на слабом огне. Готовый соус украсить измельченной зеленью петрушки.

Современные таблицы калорийности продуктов

Полноценное и рациональное питание – верный путь к здоровому образу жизни. Многие люди стремятся обрести стройную фигуру, используя для этого радикальные диеты и даже метод лечебного голодания. Но это совсем не обязательно, нужно лишь организовать свой дневной рацион таким образом, чтобы количество белков, жиров и углеводов в нем было строго отрегулировано. Для этого необходима информация о ежедневной потребности человека в этих веществах и калорийности потребляемых продуктов, что напрямую зависит от возраста, образа жизни и профессиональной деятельности.

Основой человеческой жизнедеятельности являются белки, так как они считаются главным строительным материалом нашего организма. Белки, которые содержатся в пищевых продуктах, не одинаковы по своему значению. Есть белки, состоящие из аминокислот, жизненно важных для человека. Такие белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, яйцах, картофеле и капусте. Самыми ценными крупами, содержащими высокий процент аминокислот, являются рис, гречневая и овсяная крупы. Аминокислотный состав других круп может обогащаться при добавлении таких пищевых продуктов, как молоко, мясо или овощи.

В ежедневном рационе каждого человека в небольшом количестве обязательно должны присутствовать жиры, так как они поставляют в организм витамины А, Б, Е и К и служат источником энергии для человека в период пассивного состояния. Животные жиры содержатся в рыбе, масле, мясе, сыре и других продуктах, а растительные – в маргарине, растительных маслах и т. д.

При выборе жиросодержащих продуктов необходимо иметь информацию об их влиянии на уровень холестерина в крови. Например, жирные кислоты, содержащиеся в сале, мясе, сливочном масле, сыре и копченых продуктах, могут резко повысить уровень холестерина, а жиры, которые присутствуют в составе растительных масел, снижают его уровень. Незначительно влияют на повышение уровня холестерина жиры, входящие в химический состав яиц, мяса птицы (без кожи) и устриц.

Мед и сахар относятся к простым углеводам, а сложные углеводы входят в состав хлебобулочных и макаронных изделий, гречневой крупы, капусты, шпината, огурцов, лука, зеленого

болгарского перца, редиса, бобовых, томатов, картофеля, бананов, яблок, абрикосов, ягод, цитрусовых, манго, арбузов, винограда, ананасов, сливы, овощных и фруктовых соков. Сложные углеводы поступают в кровеносную систему в виде глюкозы, снабжающей энергией мышечную ткань, мозговые клетки и центральную нервную систему.

Калорийность того или иного продукта определяется в основном по содержанию в нем жиров и углеводов, так как именно эти вещества служат основным источником энергии. Необходимое количество килокалорий (ккал) подсчитывается с учетом климатических условий, возраста, пола человека, его профессиональной деятельности и физической активности. Ученые подсчитали, что при сгорании 1 г белков или углеводов организм человека получает 4,1 ккал, а при сгорании 1 г жира – 9,3 ккал. Кроме того, доказано, что людям умственного труда при малоподвижном образе жизни требуется в сутки в среднем 3000 ккал; тем, кто занят на производстве механизированным трудом, – 3500 ккал. Самая высокая потребность в калорийной пище у тех, кто занят тяжелым физическим трудом. Им в сутки необходимо 4500–5000 ккал. Малыши в возрасте от 1 года до 3 лет потребляют 1000 ккал в день. Детям от 3 до 5 лет необходимо 1500 ккал, от 5 до 12 лет потребность в калориях возрастает до 2000 ккал, а детям в возрасте от 12 до 16 лет уже требуется 2400 ккал.

Итак, каждый человек может рассчитать количество энергии, полученной им в течение суток, исходя из энергетической ценности всех потребленных им продуктов и напитков. Калорийность суточного рациона нетрудно рассчитать, пользуясь нашей таблицей.

В предлагаемой таблице дается калорийность из расчета на 100 г продукта, если рядом с его наименованием не указана другая мера измерения.

Таблица 1

Калорийность натуральных продуктов, изделий и напитков из них и некоторых готовых блюд

№	Наименование продукта	Калорий-ность, ккал
Овощные и зеленные культуры		
1	Картофель зрелый	90
2	Картофель молодой	80
3	Морковь	33
4	Свекла	48
5	Помидоры	10
6	Огурцы свежие	15
7	Лук репчатый	48
8	Лук зеленый	22
9	Лук-порей	38
10	Лук-шалот, 1 шт.	7

11	Чеснок	106
12	Капуста белокочанная	28
13	Капуста белокочанная вареная	15
14	Брокколи	33
15	Китайская капуста	16
16	Зеленая капуста	46
17	Зеленая капуста свежезамороженная в упаковке (300 г)	135
18	Савойская капуста	33
19	Кольраби	26
20	Брюссельская капуста	52
21	Брюссельская капуста вареная	17
22	Краснокочанная капуста	27
23	Краснокочанная капуста свежезамороженная в упаковке (300 г)	133
24	Цветная капуста	28
25	Баклажаны	24
26	Кабачки	27
27	Цукини	30
28	Тыква	29

29	Перец сладкий	17
30	Редис	20
31	Репа	28
32	Редька	19
33	Брюква	31
34	Салат	19
35	Кочанный салат	14
36	Кресс-салат	24
37	Фасоль стручковая	31
38	Шпинат	19
39	Щавель	30
40	Артишоки	45
41	Артишоки в упаковке (250 г)	150
42	Пастернак посевной	49
43	Сельдерей	21
44	Корни сельдерея	38
45	Цикорий	16
46	Фенхель	49
47	Маслины	351
48	Ревень	18
49	Спаржа	20
50	Корень петрушки	47
51	Зелень петрушки	45

52	Зелень укропа	32
53	Шпинат	21
54	Суповая зелень свежезамороженная в упаковке (300 г)	123
55	Хрен	49
Сушеные овощи		
56	Горошек	322
57	Картофель	307
58	Лук репчатый	273
59	Морковь	275
60	Свекла	278
Фрукты и ягоды		
61	Абрикосы	46
62	Абрикосы консервированные (850 мл)	782
63	Персики	47
64	Персики консервированные	88
65	Айва	38
66	Алыча	38
67	Арбуз	38
68	Дыня («канталупа»)	19
69	Дыня («колхозница»)	28

70	Апельсины	38
71	Грейпфрут	35
72	Лимон	31
73	Мандарины	38
74	Мандарины консервированные (315 мл)	315
75	Бананы	91
76	Ананасы	57
77	Ананасы консервированные (850 мл)	807
78	Авокадо	204
79	Киви	66
80	Манго	63
81	Маракуйя	36
82	Гранат	76
83	Хурма	63
84	Яблоки	46
85	Яблочный мусс консервированный (850 мл)	518
86	Груша	42
87	Груши консервированные (850 мл)	646

88	Вишня кислая	52
89	Вишня сладкая	64
90	Вишня консервированная (720 мл)	598
91	Черешня	52
92	Рябина черноплодная	54
93	Рябина обыкновенная	81
94	Слива	43
95	Слива свежезамороженная	105
96	Терн	47
97	Виноград	69
98	Крыжовник	48
99	Земляника садовая	41
100	Клубника	36
101	Клубника свежезамороженная сладкая (300 г)	285
102	Малина	41
103	Малина свежезамороженная сладкая (300 г)	333
104	Ежевика	32
105	Облепиха	30
106	Смородина красная	38
107	Смородина черная	75

108	Смородина черная свежезамороженная	88
109	Смородина белая	40
110	Шиповник свежий	101
111	Шиповник сухой	253
112	Кизил	41
113	Брусника	43
114	Клюква	32
115	Черника	44
116	Черника свежезамороженная (300 г)	168
117	Голубика	36
118	Морошка	30
119	Шелковица	52
120	Черемша	34
Сухофрукты и сушеные ягоды		
121	Яблоки сушеные	210
122	Изюм	280
123	Кишмиш	310
124	Курага	290
125	Урюк	290
126	Инжир	290
127	Финики	290
128	Чернослив	227

129	Вишня	292
130	Груша	246
131	Персики	275
Семена и орехи		
132	Миндаль	598
133	Буковые орешки	568
134	Бразильские орехи	654
135	Сырой калифорнийский орех	629
136	Кешью	561
137	Каштан благородный свежий	194
138	Каштан благородный сушеный	377
139	Орехи гикори	673
140	Орехи макадамия	691
145	Орехи-пекан	687
146	Пигнолия	552
147	Пиньон	635
148	Фисташки	638
149	Фундук	670
150	Орехи грецкие	650
151	Черный грецкий английский орех	628

152	Черный грецкий персидский орех	651
153	Орехи кедровые	620
154	Кокосовый орех сушеный	608
155	Ядра тыквенных и кабачковых семечек сушеные	553
156	Ядра сафлоровых семечек сушеные цельные	615
157	Кунжутные семена сушеные цельные	563
158	Кунжутное семя лущеное	582
159	Ядра семян подсолнечника сушеные	560
Грибы		
160	Шампиньоны	24
161	Маслята	23
162	Белые грибы свежие	34
163	Белые грибы сушеные	222
164	Подберезовики, моховики	19
165	Лисички	13

166	Опята	20
167	Подосиновики	31
168	Сыроежки	17
Молочные продукты		
169	Молоко коровье цельное	68
170	Молоко 3,5%-ной жирности	64
171	Молоко 3,2%-ной жирности	60
172	Молоко 1,5%-ной жирности	47
173	Простокваша обезжиренная	38
174	Пахта	36
175	Молоко сухое	469
176	Молоко сгущенное с сахаром	324
177	Сливки 20%-ной жирности	300
178	Сливки 10%-ной жирности	120
179	Кефир жирный	62
180	Кефир 1%-ной жирности	38
181	Кефир обезжиренный	30

182	Ацидофилин 3,2%-ной жирности	58
183	Ряженка	85
184	Сметана 30%-ной жирности	340
185	Сметана 25%-ной жирности	284
186	Сметана 20%-ной жирности	210
187	Сметана 10%-ной жирности	115
188	Творог 40%-ной жирности	166
189	Творог 20%-ной жирности	233
190	Творог 18%-ной жирности	226
191	Творог 10%-ной жирности	156
192	Творог обезжиренный	75
193	Творог со сметаной	260
194	Творог фруктовый	147
195	Творог мягкий диетический	170

196	Сырковая масса	207
197	Сырки творожные	380
198	Брынза из коровьего молока	260
199	Йогурт 3,5%-ной жирности (175 г)	119
200	Йогурт 1,5%-ной жирности (175 г)	84
201	Обезжиренный молочный йогурт (175 г)	67
202	Концентрированное молоко 7,5%-ной жирности (5 г)	7
203	«Растишка»	122
204	Творог «Виталиния»	64
205	Йогурт питьевой «Данон»	76
206	Йогурт питьевой «Агуша»	87
207	«Актимель» натуральный	83
208	Йогурт «Данон» 2,2%-ной жирности	96

209	Кефир «Доктор Бифи» 1,8%-ной жирности	45
210	«Мажитель»	48
211	Творог «Утренний» («Данон») без сахара	91
212	Йогурт «Эрманн» жирный	152
Сыры		
213	Сыр «Голландский»	360
214	Сыр «Швейцарский»	335
215	Сыр «Российский»	366
216	Сыр «Костромской»	345
217	Сыр «Ярославский»	361
218	Сыр «Алтайский» 50%-ной жирности	396
219	Сыр «Советский»	400
220	Сыр «Степной»	362
221	Сыр «Угличский»	306
222	Сыр «Пошехонский»	332
223	Сыр «Рокфор»	352
224	Сыр «Ламбер»	377
225	Сыр «Чеддер»	412
226	«Аппенцеллер» 50%-ной жирности	400

227	Сливочный сыр 50%-ной жирности	349
228	«Камамбер» 50%-ной жирности	328
229	«Честер» 50%-ной жирности	398
230	Плавленый сыр 60%-ной жирности	354
231	Плавленый сыр 45%-ной жирности	294
232	«Эдамер» 40%-ной жирности	340
233	Сыр с грибами 50%-ной жирности	395
234	«Эмменталь» 45%-ной жирности	420
235	«Гауда» 45%-ной жирности	384
236	«Пармезан» 45%-ной жирности	389
237	«Фета» (30 г)	75
238	«Амадеус»	364
239	«Дом Блан» (полутвердый)	360

240	«Ло спальмино»	61
241	«Меггле»	590
242	«Моосбахер»	350
243	«Рам бри»	336
244	«Сент-агюр»	369
245	«Сириус камамбер»	294
246	«Тартар»	348
247	Сыр «Шавру» (козий)	173
248	«Эторки» (овечий, твердый)	401
249	Овечий сыр 50%-ной жирности	370
250	«Виола»	307
251	Сыр белый	100
252	Сыр желтый жирный	260
253	Сыр колбасный	268
Мороженое		
254	Мороженое пломбир	240
255	Мороженое сливочное	220
256	Мороженое «эскимо» сливочное	183
257	Мороженое ванильное	192
258	Мороженое ванильно-шоколадное	140

259	Мороженое фруктовое	144
260	Мороженое молочное	160
261	Мороженое-суфле	116
Мясные продукты		
262	Говядина жирная	171
263	Говядина постная	121
264	Свинина жирная	268
265	Свинина мясная	147
266	Баранина постная	169
267	Баранина жирная	225
268	Телятина	
269	Грудинка	213
270	Филе	158
271	Ножка	161
272	Окорок	155
273	Отбивная на косточке	188
274	Шницель	162
275	Спинная часть	210
276	**Баранина**	
277	Грудинка	533
278	Окорок	375
279	Отбивная на косточке	380
280	Лопатка	380
281	Спинная часть	459

282	**Говядина**	
283	Грудинка	405
284	Оковалок	380
285	Нежирное жаркое	200
286	Лопатка	208
287	Филе (стейк)	189
288	Ребра	446
289	Окорок	308
290	Филе (ростбиф)	381
291	Говяжий фарш	118
292	Хвост	184
293	**Свинина**	
294	Нежирное жаркое	184
295	Филе	264
296	Свиная ножка	431
297	Шейка	552
298	Окорок	543
299	Отбивная на косточке	537
300	Шницель	252
301	Плечо	593
302	Крольчатина (нарезка)	188
303	Мясо зайца	124
304	Олений окорок	123
305	Окорок косули	106

306	Окорок кабана	113
307	Конина (нарезка)	172
Мясные и колбасные изделия		
308	Ветчина	365
309	Колбаса с жиром	316
310	Колбаса «Любительская»	291
311	Колбаса «Украинская»	404
312	Колбаса «Диабетическая»	254
313	Колбаса свиная	367
314	Колбаса «Докторская»	197
315	Колбаса диетическая	170
316	Колбаса «Молочная»	252
317	Колбаса телячья	316
318	Сардельки свиные	332
319	Сардельки говяжьи	215
320	Сосиски «Молочные»	266
321	Сосиски «Русские»	220
322	Сосиски свиные	324
323	Сосиски консервированные	228
324	Кровяная колбаса	452
325	Мясо вяленое	264
326	Сервелат	484

327	Копченая колбаса	507
328	Печеночный паштет	314
329	Салями	560
330	Сало	248
331	Шпик	658
332	Языковая колбаса	215
333	Жареная телячья колбаса (150 г)	515
334	Жареная свиная колбаса (150 г)	546
335	Мозговая колбаса	342
336	Колбаса из телячьей печени	265
337	Мортаделла	345
338	Ветчина из говядины	133
339	Вареная ветчина	282
340	Сырая ветчина	395
341	Ветчинная колбаса	242
342	Сырокопченая колбаса	530
343	Колбаса отдельная	232
344	Корейка сырокопченая	469
345	Бекон вареный	447
346	Окорок вареный	269
347	Окорок копченый	365

348	Говяжья солонина	216
349	Колбаса полукопченая «Краковская»	382
350	Колбаса полукопченая «Московская»	463
351	Колбаса полукопченая «Украинская»	340
352	Колбаса полукопченая «Минская»	259
353	Колбаса полукопченая «Полтавская»	417
354	Колбаса сырокопченая «Любительская»	514
355	Колбаса сырокопченая «Московская»	473
Продукты из мяса и птицы		
356	Куры жирные	205
357	Куры нежирные	161
358	Цыплята бройлерные	183
359	Куриные окорочка	250
360	Индейка жирная	227
361	Индейка постная	179
362	Утки I категории	540
363	Утки II категории	276

364	Гуси жирные	422
365	Гуси постные	260
366	Фазан	143
367	Дикая птица	108
Мясные консервы		
368	Говядина тушеная	232
369	Завтрак туриста (говядина)	176
370	Завтрак туриста (свинина)	206
371	Колбасный фарш	213
372	Свинина тушеная	349
373	Печеночный паштет	307
374	Колбасная палочка + сыр	200
Мясные субпродукты		
375	Печень говяжья	130
376	Печень свиная	108
377	Печень баранья	101
378	Почки телячьи	173
379	Почки бараньи	77
380	Почки говяжьи	66
381	Почки свиные	80
382	Сердце баранье	82
383	Сердце говяжье	87

384	Сердце свиное	89
385	Мозги (говяжьи, свиные, бараньи)	92
386	Требуха	120
387	Легкие	126
388	Вымя коровье	173
389	Говяжий ливер	735
390	Язык телячий	160
391	Язык говяжий	279
392	Язык свиной	300
Свежая рыба		
393	Речная камбала	72
394	Морская камбала	83
395	Филе камбалы свежезамороженное	72
396	Рыбные палочки свежезамороженные	100
397	Карп	87
398	Лещ	84
399	Окунь морской	94
400	Сом	161
401	Судак	86
402	Треска	65
403	Щука	72

404	Угорь речной	100
405	Окунь	81
406	Сиг	100
407	Форель	104
408	Палтус	131
409	Сельдь	222
410	Атлантическая треска	78
411	Морской лосось	88
412	Тунец	148
413	Зубатка	94
414	Минтай	80
415	Хек	86
416	Сельдь иваси	172
417	Навага	77
418	Семга (таймень)	190
419	Лосось	130
420	Ряпушка	73
421	Корюшка	90
422	Сазан	73
423	Скумбрия (макрель)	193
424	Красный и золотистый окунь	112
425	Пикша	80
426	Макрурус	68

427	Ставрида	114
428	Сардины	120
429	Ледяная	75
430	Кета	157
431	Салака	98
432	Линь	40
433	Бычки	145
434	Горбуша	148
435	Карась	88
436	Минога	165
437	Мойва	156
438	Налим	80
439	Нототения мраморная	160
440	Путассу	72
441	Рыба-сабля	113
442	Рыбец каспийский	97
443	Сайра мелкая	142
444	Сайра крупная	260
445	Угольная рыба	160
446	Язь	120
447	Белая рыба	76
448	Осетр	169
449	Севрюга	181
450	Стерлядь	83

451	Белуга	131
452	Кефаль	124
453	Килька балтийская	137
454	Плотва	110
455	Тон	289
Продукты из рыбы		
456	Сельдь соленая норвежская	261
457	Малосольная сельдь	267
458	Сельдь соленая атлантическая	144
459	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	224
460	Сельдь специального посола	218
461	Сельдь маринованная	155
462	Сельдь копченая	218
463	Сельдь в соусе	164
464	Филе сельди в томатном соке	217
465	Вобла каспийская вяленая	235
466	Копченый угорь	337
467	Горбуша	232

468	Палтус	238
469	Лосось	170
470	Скумбрия	238
471	Пикша	102
472	Копченая пикша	302
473	Копченая камбала	90
474	Копченая треска	111
475	Осетр	164
476	Теша осетровая копченая	302
477	Филе анчоусов (1 шт. — 50 г)	15
478	Салака копченая (копчушка)	156
479	Балык белой рыбы	249
480	Килька балтийская пряного посола	168
481	Семга копченая	142
482	Сайра бланшированная	283
483	Лещ средний горячего копчения	172
484	Треска потрошеная без головы горячего копчения	115

485	Угорь потрошеный горячего копчения	386
486	Горбуша натуральная в консервах	138
487	Кета натуральная в консервах	131
488	Тунец натуральный в консервах	96
489	Шпроты в масле	153
490	Сардины в масле	275
491	Тунец в масле	300
492	Камбала в консервах	249
493	Камбала в томате	134
494	Сайра в масле	283
495	Скумбрия в масле	220
496	Треска копченая в масле	290
497	Скумбрия в консервах	253
498	Лосось в масле	289
499	Бычки в томате	145
500	Кета в томате	168
501	Лещ в томате	139
502	Ставрида в томате	161
503	Судак в томате	119
504	Щука в томате	108

505	Печень трески	613
	Икра	
506	Икра зернистая баночная	260
507	Икра паюсная (осетровая) черная	317
508	Икра осетровая зернистая	203
509	Икра осетровая пробойная	131
510	Икра красная (кетовая)	258
511	Икра минтая	131
512	Икра трески	115
513	Икра лещевая пробойная	142
	Блюда из мяса, рыбы и мяса птицы	
514	Говядина отварная	254
515	Говядина жареная	214
516	Говядина тушеная	232
517	Котлеты говяжьи	220
518	Биточки говяжьи	235
519	Гуляш говяжий	180
520	Гуляш свиной	355
521	Плов говяжий	359
522	Студень говяжий	40

523	Телятина отварная	115
524	Телятина жареная	150
525	Свинина (мякоть) отварная	375
526	Свинина жареная	298
527	Свинина тушеная	349
528	Котлеты свиные рубленые	339
529	Студень свиной	193
530	Баранина отварная	243
531	Баранина жареная	262
532	Печень тушеная	165
533	Печень жареная	244
534	Печень по-строгановски	260
535	Сердце в соусе	168
536	Бифштекс	304
537	Шницель из телятины	365
538	Шницель из свинины	461
539	Ростбиф	308
540	Пирог с почками	304
541	Курица отварная	170
542	Курица жареная	204
543	Цыпленок жареный	148
544	Утка жареная	345

545	Гусь или утка тушеные	348
546	Индейка жареная	295
547	Треска отварная (без гарнира)	78
548	Минтай отварной	80
549	Треска жареная	122
550	Треска, запеченная в тесте	199
551	Карп отварной	95
552	Карп жареный (без гарнира)	176
553	Палтус припущенный	212
554	Судак отварной	97
555	Морской окунь отварной	112
556	Камбала жареная	75
557	Сельдь жареная	180
558	Форель отварная	45
559	Щука жареная	95
560	Щука отварная	45
561	Котлеты из нототении жареные	209
562	Биточки рыбные	133
563	Рыба нежирная жареная	125

564	Рыба жирная (горбуша, зубатка, лещ) отварная	126-162
565	Рыба жирная жареная	180-200
566	Заливное	33
Морепродукты		
567	Устрицы (6 шт.)	120
568	Креветки	103
569	Креветки дальневосточные	135
570	Креветки дальневосточные натуральные в консервах	134
571	Омары	82
572	Раки	75
573	Мидии	72
574	Моллюски	83
575	Мясо краба консервированное	84
576	Трепанг	37
577	Морская капуста	5
Гарниры к рыбным и мясным блюдам		
578	Макаронные изделия	330
579	Макаронные изделия яичные	356

580	Макароны	390
581	Отварная вермишель	100
582	Спагетти	364
583	Лапша	240
584	Рис	332
585	Шлифованный рис	368
586	Каша рисовая рассыпчатая на воде	113
587	Каша гречневая рассыпчатая	167
588	Каша гречневая вязкая	92
589	Каша овсяная вязкая	85
590	Каша овсяная жидкая	64
591	Каша перловая рассыпчатая	106
592	Каша пшенная рассыпчатая	135
593	Каша пшенная вязкая	90
594	Картофельное пюре	54
595	Картофельные клецки	106
596	Картофель очищенный отварной	82

597	Картофель отварной в кожуре	82
598	Картофель отварной с маслом	126
599	Картофель отварной со сметаной	117
600	Картофель отварной с соусом	90
601	Картофель жареный	192
602	Картофель фри	252
603	Капуста тушеная	75
604	Морковные котлеты	158
605	Лук жареный	263
Первые блюда		
606	Гороховый суп	137
607	Овощной суп	117
608	Суп-лапша	80
609	Суп из чечевицы	132
610	Суп гороховый	242
611	Суп фасолевый	241
612	Борщ	230
613	Щи из свежей капусты	88
614	Щи зеленые	280
615	Грибные щи	140

616	Рассольник	262
617	Суп рыбный	300
618	Солянка мясная	400
619	Суп рисовый с мясом	46
620	Свекольник	50
621	Суп овощной	50
622	Суп картофельный	80
623	Суп-пюре из картофеля	100
624	Лапша грибная	80
625	Супы с картофелем и бобовыми, пшеном	100
626	Суп перловый со шпиком (кулеш)	100
627	Супы из бобовых	100
628	Суп с макаронами	247
629	Суп молочный с лапшой	410
630	Суп молочный с макаронами	390
631	Суп молочный рисовый	379
Бульоны, подливы, соусы и приправы		
632	Томатный соус (250 мл)	130
633	Светлый соус (250 мл)	133
634	Соус для жарки (250 мл)	133

635	Сок для жарки (250 мл)	137
636	Бульон жирный (из кубика, 250 мл)	22
637	Бульон светлый (из кубика, 250 мл)	12
638	Бульон светлый быстрорастворимый (250 мл)	15
639	Бульон с яйцом	120
640	Соус барбекю (1 ст. ложка — 20 г)	25
641	Соус манго (1 ст. ложка — 20 г)	32
642	Тертый хрен (1 ч. ложка — 10 г)	10
643	Шашлычный соус (1 ст. ложка — 20 г)	20
644	Горчица острая (1 ч. ложка — 10 г)	12
645	Горчица (1 ч. ложка — 10 г)	10
646	Соевый соус (1 ст. ложка — 15 г)	20
647	Кетчуп (1 ст. ложка — 20 г)	21

648	Томатная паста (70 г)	35
649	Соус для салата	560
650	Уксус	4
Бутерброды		
651	Бутерброд с вареной колбасой	150
652	Бутерброд с красной икрой	110
653	Бутерброд с ветчиной (70 г)	182
654	Бутерброд со швейцарским сыром (55 г)	186
655	Бутерброд с паштетом (55 г)	193
656	Бутерброд с плавленым сыром и маслом (66 г)	192
657	Бутерброд с брынзой (55 г)	170
658	Бутерброд с сыром «Рокфор» (55 г)	208
Консервированные овощи, готовые закуски и салаты		
659	Зеленый горошек консервированный	41

660	Огурцы соленые	8
661	Капуста квашеная	14
662	Корнишоны	30
663	Маринованные огурцы	20
664	Кукуруза консервированная	32
665	Оливки черные (20 г)	70
666	Оливки зеленые (20 г)	30
667	Репчатый лук маринованный	39
668	Сельдерей маринованный	90
669	Стручковая фасоль консервированная	60
670	Перец консервированный	53
671	Свекла маринованная	35
672	Салат мясной	385
673	Картофельный салат	39
674	Картофельный салат с майонезом	211
675	Салат из паприки	28
676	Салат из красной свеклы	34
677	Салат из свежих огурцов	76

678	Салат из соленых огурцов	17
679	Салат из сельдерея	36
680	Салат из помидоров	108
681	Салат из помидоров и паприки	22
682	Салат из редьки	128
683	Салат из редиса	117
684	Салат из свежей капусты	83
685	Салат из квашеной капусты	69
686	Винегрет	60
687	Корейская морковь с кальмарами	140
688	Салат «Столичный»	280
689	Икра баклажанная	91
690	Икра кабачковая	90
Блины и вареники		
691	Блины с маслом	235
692	Блины с творогом	195
693	Блины с мясом	240
694	Вареники с картофелем	221
695	Вареники с творогом	235

696	Вареники с творогом и сметаной	347
Изделия из дрожжевого теста		
697	Лепешка ржаная	375
698	Хлеб «Дарницкий»	206
699	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта	254
700	Хлеб из пшеничной муки I сорта	226
701	Хлеб из пшеничной муки II сорта	220
702	Хлеб пшеничный из муки грубого помола	250
703	Хлеб ржаной из обдирной муки	189
704	Хлеб ржаной из обойной муки	181
705	Хлеб ржаной формовой	181
706	Хлеб белковый отрубной	182
707	Хлеб белковый пшеничный	242
708	Хлеб зерновой	231
709	Хлеб «Докторский»	232

710	Хлеб «Орловский»	211
711	Хлеб «Украинский»	213
712	Батон простой	248
713	Батон из муки высшего сорта	265
714	Булки городские из муки I сорта	254
715	Булка городская	261
716	Булочка диетическая	242
717	Булочка диетическая на сорбите	266
718	Булка сдобная	252
719	Сдобная выпечка	300
720	Рожки сдобные из пшеничной муки	347
721	Сдоба обыкновенная	288
722	Сдоба с повидлом	287
723	Сухари сливочные	414
724	Сухари пшеничные	331
725	Сушки простые	341
726	Баранки простые	312
727	Пицца	279
728	Тесто дрожжевое	320
729	Крахмал	320

Кондитерские изделия		
730	Сахар-песок	380
731	Сахар (1 кусочек)	19
732	Сахар-песок (1 ч. ложка)	23
733	Сахар-песок (1 ст. ложка)	46
734	Виноградный сахар	390
735	Карамель леденцовая	364
736	Печенье сахарное	424
737	Печенье сухое, полусладкое	431
738	Сушки, пряники	330
739	Пряники заварные	355
740	Мармелад фруктово-ягодный	305
741	Вафли с фруктовой начинкой	293
742	Вафли с жиросодержащими начинками	540
743	Зефир	299
744	Ирис «Золотой ключик»	429
745	Карамель (в среднем)	372

746	Карамель с молочной начинкой	351
747	Карамель с шоколадно-ореховой начинкой	413
748	Конфеты шоколадные (1 шт.)	55
749	Конфеты фруктовые	400
750	Конфеты, глазированные шоколадом	398
751	Конфеты неглазированные молочные	358
752	Вишня в шоколаде	342
753	Драже фруктовое	384
754	«Фрутелла Джеллис»	353
755	«Фрутелла»	405
756	«Ментос»	390
757	«Твикс»	493
758	Мед	320
759	Шоколад без добавок	560
760	Шоколад горький	531
761	Шоколад молочный	534
762	Шоколад с орехами	539
763	Пирожное заварное	430

764	Пирожное слоеное с кремом	556
765	Пирожное слоеное с яблоком	454
766	Пирожное песочное	446
767	Пирожное песочное с фруктовой начинкой	435
768	Пирожное бисквитное	344
769	Пирожное белково-сбивное	465
770	Пирожное миндальное	421
771	Пирожное заварное (трубочки с кремом)	322
772	Фруктовый кекс	368
773	Кекс без фруктов	426
774	Торт шоколадный	488
775	Торт бисквитный	335
776	Торт бисквитный с фруктовой начинкой	390
777	Торт миндальный	530
Сласти на основе сахарозаменителей		
778	Сорбит	310
779	Батончики на ксилите	518

780	Шоколад молочный на ксилите	541
781	Компот вишневый с сорбитом	84
782	Пюре из яблок и черной смородины с сорбитом или ксилитом	81
783	Компот сливовый с ксилитом	58
784	Джем сливовый с ксилитом и сорбитом	233
Варенья, джемы, сиропы, кисели, приготовленные с сахаром		
785	Повидло яблочное	250
786	Варенье земляничное	294
787	Варенье сливовое	280
788	Варенье яблочное	352
789	Варенье малиновое	390
790	Джем абрикосовый	273
791	Джем клубничный	251
792	Джем вишневый	250
793	Джем малиновый	252
794	Джем сливовый	219
795	Джем-ассорти	230

796	Черная смородина, протертая с сахаром	272
797	Пастила	310
798	Сироп абрикосовый	256
799	Сироп яблочный	258
800	Сироп лимонный	269
801	Сироп клубничный	253
802	Сироп малиновый	256
803	Сироп смородиновый	259
804	Сироп-ассорти	259
805	Халва тахинная	516
806	Халва арахисовая	545
807	Халва подсолнечная	546
808	Рахат-лукум	356
809	Кисель ягодный	55
810	Кисель сливовый	58
811	Кисель из черной смородины	54
812	Жевательная резинка	350
Натуральное зерно		
813	Пшеница твердая красная яровая (цельное зерно)	330

814	Пшеница твердая красная озимая (цельное зерно)	330
815	Пшеница мягкая красная озимая (цельное зерно)	326
816	Пшеница белая (цельное зерно)	335
817	Пшеница твердая (цельное зерно)	332
818	Мука из цельной твердой пшеницы витаминизированная	333
819	Мука из цельной твердой пшеницы универсальная	364
820	Мука крупчатка	348
821	Дробленая пшеница сухая твердая красная	359
822	Дробленая пшеница озимая	354
823	Пшеница сухая, консервированная без приправ	168

824	Пшеница сухая, консервированная с приправами	182
825	Рожь (цельное зерно)	334
826	Цельная ржаная мука	357
827	Средняя ржаная мука	350
828	Темная ржаная мука	327
829	Дикий рис сырой	353
830	Зерно сорго	332
831	Мюсли	371
Продукты из зерновых культур		
832	Ячмень обрушенный светлый	349
833	Ячмень шотландский	348
834	Гречка (цельное зерно)	335
835	Темная гречневая мука	333
836	Светлая гречневая мука	347
837	Кукуруза полевая сырая сушеная	348
838	Кукуруза полевая сладкая желтая сырая	96
839	Кукуруза полевая тушеная, вареная, обезвоженная (нарезанная перед варкой)	83

840	Кукуруза полевая, вареная в початках	91
841	Кукурузная мука	368
842	Гритс из кукурузы без зародышей сырой витаминизированный	362
843	Гритс из кукурузы без зародышей сырой невитаминизированный	362
844	Кукурузная мука из цельного зерна непросеянная	355
845	Кукурузная мука из цельного зерна просеянная	362
846	Кукурузная мука из зерна с удаленными зародышами витаминизированная	364
847	Кукурузная мука из зерна с удаленными зародышами невитаминизированная	364
848	Кукурузные хлопья (корнфлекс)	388

849	Сахарная кукуруза консервированная	79
850	Просо (цельное зерно)	327
851	Рис коричневый сырой	360
852	Рис коричневый вареный	119
853	Рис белый витаминизированный сырой	363
854	Рис белый витаминизированный вареный	109
855	Рис белый, обваренный паром, с длинными зернами сырой	369
856	Рис белый, обваренный паром, с длинными зернами вареный	106
857	Рис мгновенного приготовления сухой	374
858	Рис мгновенного приготовления, готовый к употреблению	109
Изделия из круп		
859	Крупа манная	340
860	Крупа овсяная	374

861	Овсяные хлопья	305
862	Геркулес сухой	390
863	Геркулес вареный	55
864	Крупа перловая	340
865	Крупа пшенная	335
866	Крупа пшеничная	352
867	Крупа ячневая	343
868	Ячменные хлопья	315
Бобовые культуры и полуфабрикаты из них		
869	Бобы сушеные белые сырые	340
870	Бобы сушеные белые вареные	118
871	Бобы сушеные красные сырые	343
872	Бобы сушеные красные вареные	118
873	Бобы зеленые	33
874	Бобы, консервированные в томатном соусе	63
875	Фасоль	328
876	Белая фасоль	352
877	Фасоль огненно-красная	23

878	Фасоль свежезамороженная в упаковке (300 г)	102
879	Зеленый горох свежий	280
880	Сушеный зеленый горошек невареный цельный	340
881	Дробленый горох сырой без семенного покрытия	348
882	Дробленый горох вареный	115
883	Пинто мозаичные красные мексиканские сырые	349
884	Пинто мозаичные прочие (черные, коричневые, байо) сырые	339
885	Лима сушеные невареные	345
886	Лима сушеные вареные	138
887	Бобы мунг сушеные невареные	340
888	Бобы мунг проращенные сырые	35
889	Соевые бобы сушеные невареные	403

890	Соевые бобы вареные	130
891	Соевые бобы мизо	171
892	Соевые бобы проращенные сырые	46
893	Соевые бобы тофу	72
894	Соевая мука с полным содержанием жира	421
895	Соевая мука обезжиренная	326
896	Турецкий горошек (гарбандзо) сушеный невареный	360
897	Коровий (черноглазый) горох сушеный невареный	343
898	Коровий горох сушеный вареный	76
899	Чечевица сушеная невареная	340
900	Чечевица сушеная вареная	106
901	Арахис сырой со скорлупой	564
902	Арахис сырой без скорлупы	568

903	Арахис вареный	376
904	Арахис жареный со скорлупой	582
905	Арахис жареный и соленый	585
Животные и растительные жиры		
906	Жир говяжий топленый	871
907	Жир свиной	871
908	Жир свиной топленый	947
909	Жир столовый	899
910	Жир кулинарный	897
911	Жир кондитерский	897
912	Жир гусиный	930
913	Смалец	930
914	Свиные шкварки	895
915	Маргарин столовый	720
916	Маргарин сливочный	720
917	Маргарин молочный	743
918	Маргарин полужирный 40%-ный (12—15 г)	50
919	Маргарин нежирный	384
920	Маргарин бутербродный	688
921	Маргарин для выпечки	675
922	Маргарин диетический	366

923	Масло сливочное	734
924	Масло любительское несоленое	709
925	Масло крестьянское несоленое	661
926	Масло крестьянское соленое	652
927	Масло топленое	869
928	Масло растительное	873
930	Масло арахисовое	895
931	Масло ореховое	570
932	Гусиный жир	930
933	Масло кукурузное рафинированное	899
934	Масло подсолнечное	898
935	Масло подсолнечное рафинированное	899
936	Подсолнечное масло (1 ст. ложка — 12 г)	108
937	Майонез салатный 50%-ной жирности	502
938	Майонез легкий	260
939	Оливковое масло (1 ст. ложка — 12 г)	110

940	Масло соевое рафинированное	899
941	Молочный жир	372
942	Масло из грецкого ореха	925
943	Кокосовое масло	925
Яйца и яичные блюда		
944	Яйцо куриное целиком (60 г)	79
945	Жидкий яичный белок (33 г)	45
946	Яичный желток (18 г)	69
947	Яйцо всмятку	159
948	Яичница-глазунья	243
950	Яичный порошок	544
951	Сухой белок	336
952	Сухой желток	623
953	Яйцо фаршированное	297
954	Яйцо с икрой (80 г)	160
955	Яйцо перепелиное	168
Спирт и алкогольные напитки		
956	Спирт 70%-ный	221
957	Вино яблочное (250 мл)	93
958	Рисовая водка (сакэ, 20 мл)	50

959	Кальвадос (20 мл)	65
960	Кампари (50 мл)	56
961	Сухое шампанское (100 мл)	85
962	Сидр терпкий (250 мл)	90
963	Сидр сладкий (250 мл)	105
964	Коньяк (20 мл)	49
965	Пиво диетическое (0,33 л)	99
966	Пиво светлое (100 мл)	47
967	Пиво темное (100 мл)	33
968	Вино фруктовое (125 мл)	93
969	Джин (40 мл)	130
970	Вишневая наливка (20 мл)	60
971	Шнапс (20 мл)	40
972	Ликер (20 мл)	65
973	Тминная водка (20 мл)	60
974	Мадера (50 мл)	60
975	Крепкое фруктовое вино (20 мл)	47
976	Зеленый ликер (20 мл)	50
977	Апельсиновый ликер (20 мл)	85

978	Портвейн (50 мл)	70
979	Ром (20 мл)	75
980	Вино красное (125 мл)	93
981	Вино белое (125 мл)	99
982	Вино розовое (200 мл)	145
983	Вермут сладкий (50 мл)	85
984	Вермут сухой (50 мл)	60
985	Виски (20 мл)	48
986	Водка (20 мл)	55
987	Сливянка (20 мл)	60
Соки и безалкогольные напитки (250 мл)		
988	Яблочный сок	118
989	Грейпфрутовый сок без сахара	75
990	Сок из красной смородины	125
991	Сок из черной смородины	138
992	Морковный сок	68
993	Лимонад	123
994	Апельсиновый сок	123
995	Мандариновый сок	41
996	Томатный сок	45

997	Виноградный сок	180
998	Ананасовый сок	78
999	Сливовый сок	66
1000	Абрикосовый сок	55
1001	Вишневый сок	54
1002	Клюквенный сок	51
1003	Овощной напиток	60
1004	Свекольный сок	59
1005	Кофе без молока и сахара	0
1006	Кофе с молоком и сахаром	150
1007	Кофе с молоком без сахара	40
1008	Кофе со сливками без сахара	59
1009	Кофе на сгущенном молоке	67
1010	Кофе растворимый	155
1011	Напиток из какао на молоке без сахара	60
1012	Какао на сгущенном молоке	90
1013	Чай без сахара	2

1014	Чай с сахаром	29
1015	Чай с лимоном и сахаром	30
1016	Чай с молоком и сахаром	44
1017	Чай со сливками и сахаром	71
1018	Коктейль сладкий	175
1019	Напиток из сиропа	141
1020	Компот из свежих абрикосов	53
1021	Компот из сушеных яблок	57
1022	Компот из свежих фруктов	55
1023	Компот из сухофруктов	60
1024	Компот грушевый	69
1025	Компот яблочный	78
1026	Компот-ассорти	81
1027	Компот клубничный	93
1028	Компот сливовый	77
1029	Компот смородиновый	78
1030	Компот черешневый	69
1031	Горький лимон	119
1032	«Кола»	110
1033	«Фанта»	82
1034	«Спрайт»	44
1035	«Ред бул»	45
1036	Безалкогольные газированные напитки	36
1037	Хлебный квас	25
1038	Минеральная вода	0

Таблица 2

Содержание витаминов в продуктах питания

Название продуктов	Содержание витаминов в 100 г продукта					
	A (ретинол, мг)	A (b-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)
Молочные продукты и яйца						
Молоко коровье	0,025	0,015	0,05	0,09	1,50	0,05
Сливки 20%	0,15	0,06	0,12	0,52	0,30	0,06
Сметана 30%	0,23	0,15	0,15	0,55	0,80	0,07
Кефир	0,02	0,01	—	0,07	0,70	0,06
Творог	0,10	0,06	—	0,38	0,50	0,11
Сыр	0,21	0,17	—	0,31	2,80	0,11
Яйцо куриное	0,35	0,06	4,70	2,00	—	0,14

B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,40	3,20	0,10	0,38	0,15	0,04	5,00	23,60
0,45	4,00	0,10	0,30	0,11	0,03	7,50	47,60
0,36	3,60	0,07	—	0,10	0,02	8,5	124,00
0,40	3,51	0,14	0,32	0,17	0,03	7,80	43,00
1,00	5,10	0,30	0,28	0,30	0,05	35,00	46,7
1,14	2,30	0,40	0,30	0,38	0,03	11,00	—
0,52	28,2	0,19	1,30	0,44	0,07	7,50	251,70

Название продуктов	Содержание витаминов в 100 г продукта					
	A (ретинол, мг)	A (b-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)
Жиры						
Масло сливочное	0,59	0,38	1,50	2,20	—	—
Масло оливковое	—	—	—	13,0	—	—
Масло подсолнечное	—	0,04	—	67,0	—	—
Маргарин сливочный	0,02	0,40	—	20,0	0,14	0,03
Мясные продукты						
Говядина	—	—	—	0,57	—	0,37
Баранина	—	—	—	0,70	—	0,30
Свинина	—	—	—	—	—	0,33
Печень говяжья	8,20	1,00	—	1,28	33,0	0,70

B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
—	—	0,10	0,05	0,10	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	0,02	—	0,01	—	3,80	—
2,60	3,04	4,70	0,50	0,15	0,06	8,40	70,0
—	—	3,80	0,55	0,14	0,08	5,10	90,0
—	—	2,60	0,47	0,14	0,52	4,10	75,0
60,0	98,0	9,00	6,80	2,19	0,30	240	635

Название продуктов	Содержание витаминов в 100 г продукта					
	A (ретинол, мг)	A (b-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)
Печень свиная	3,45	—	—	0,44	21,0	0,52
Почки говяжьи	0,23	—	—	—	10,0	0,50
Рыбные продукты						
Окунь морской	0,01	—	2,30	0,42	1,40	0,13
Скумбрия	0,01	—	—	1,60	1,20	0,80
Ставрида	0,01	—	—	—	1,50	0,12
Треска	0,01	0	—	0,92	1,00	0,17
Сельдь атлантическая соленая	0,02	—	—	0,75	0,80	0,23
Шпроты в масле	0,14	0	20,5	—	1,50	0,13
Зерновые продукты						
Мука пшеничная высшего сорта	—	0	—	2,57	—	0,17

B_{12} (цинкобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
30,0	80,0	12,0	5,80	2,18	0,30	225	517
25,0	88,0	5,70	3,80	1,80	0,39	56,0	320
2,40	—	1,60	0,36	0,12	0,11	7,10	—
12,0	0,18	3,90	0,85	0,36	0,12	9,00	—
—	—	1,30	—	0,12	0,17	10,0	—
1,60	10,0	2,30	—	0,16	0,09	11,3	—
6,00	—	1,84	0,52	0,13	0,02	10,0	—
—	—	1,00	0,20	0,10	0,03	15,5	—
—	2,00	1,20	0,30	0,04	0,17	27,1	52,0

Название продуктов	Содержание витаминов в 100 г продукта					
	A (ретинол, мг)	A (b-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)
Крупа гречневая	—	0,006	—	6,65	—	0,40
Крупа манная	—	0	—	2,55	—	0,17
Крупа овсяная	—	—	—	3,40	—	0,27
Пшено	—	0,02	—	2,60	—	0,52
Рис	—	0	—	0,45	—	0,18
Макаронные изделия	0	0	0	2,10	0	0,16
Хлеб пшеничный	0	0,004	0	3,30	0	0,29
Хлеб ржаной	0	0,006	0	2,20	0	0,17
Овощи						
Баклажаны	—	0,02	—	—	5,00	0,15
Горошек зеленый	—	0,40	—	2,60	25,0	0,17

B_{12} (цинкобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
—	—	4,19	—	0,20	0,43	32,0	—
—	—	1,20	—	0,04	0,14	23,0	—
—	20,0	1,10	0,90	0,11	0,49	29,0	94,0
—	—	1,55	—	0,04	0,42	40,0	—
—	3,50	1,60	0,40	0,04	0,08	19, 0	78,0
0	2,02	1,21	0,30	0,04	0,17	20,0	52,5
0	—	3,10	0,46	0,11	0,23	25,0	61,0
0	—	0,67	0,60	0,11	0,18	30,0	—
—	—	0,60	—	0,05	0,04	18,50	—
—	5,30	2,00	0,80	0,19	0,34	20,0	—

Название продуктов	Содержание витаминов в 100 г продукта					
	A (ретинол, мг)	A (b-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)
Кабачки	—	0,03	—	—	15,0	0,11
Картофель	—	0,02	—	0,10	20,0	0,30
Лук зеленый	—	2,00	—	1,00	30,0	0,15
Лук порей	—	2,00	—	1,50	35,0	0,30
Лук репчатый	—	—	—	0,20	10,0	0,12
Морковь	—	9,00	—	0,63	5,00	0,13
Огурцы	—	0,06	—	0,10	10,0	0,04
Петрушка (зелень)	—	1,70	—	1,80	150	0,18
Перец сладкий	—	2,00	—	0,67	250	0,50
Редька	—	0,02	—	—	29,0	0,06
Редис	—	—	—	—	25,0	0,10
Ревень	—	0,06	—	0,20	10,0	0,04
Салат	—	1,75	—	0,66	15,0	0,18

B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
—	0,40	0,60	0,10	0,03	0,03	14,0	—
—	0,10	1,30	0,30	0,07	0,12	8,00	—
—	0,90	0,30	0,13	0,10	0,02	18,0	—
—	1,40	0,50	0,12	0,04	0,10	32,0	—
—	0,90	1,20	0,10	0,02	0,05	9,00	—
—	0,60	1,00	0,26	0,07	0,06	9,00	—
—	0,90	0,20	0,27	0,04	0,03	4,00	—
—	0,40	0,70	0,05	0,05	0,05	110	—
—	—	1,00	—	0,08	0,10	17,0	—
—	—	0,25	0,18	0,03	0,03	—	—
—	—	0,10	0,18	0,04	0,01	6,00	—
—	—	0,10	0,08	0,06	0,01	15,0	—
—	0,70	0,65	0,10	0,08	0,03	48,0	—

Название продуктов	Содержание витаминов в 100 г продукта					
	A (ретинол, мг)	A (b-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)
Свекла	—	0,01	—	0,14	10,0	0,07
Томаты	—	1,20	—	0,39	25,0	0,10
Тыква	—	1,50	—	—	8,00	0,13
Фасоль стручковая	—	0,40	—	0,10	20,0	0,16
Шпинат	—	4,50	—	2,50	55,0	0,10
Горошек зеленый консервированный	0	0,30	0	1,20	10,0	0,08
Сок томатный	0	0,50	0	—	10,0	0,12
Томатная паста	0	2,00	0	1,00	45,0	0,63
Фрукты и ягоды						
Абрикос	—	1,60	—	0,95	10,0	0,05
Ананас	—	0,04	—	—	20,0	0,20
Апельсин	—	0,05	—	0,22	60,0	0,06

B_{12} (цинкобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
—	—	0,20	0,12	0,04	0,02	13,0	—
—	1,20	0,53	0,25	0,04	0,06	11,0	—
—	—	0,50	0,40	0,06	0,05	14,0	—
—	—	0,50	0,20	0,20	0,10	36,0	—
—	0,10	0,60	0,30	0,25	0,10	80,0	—
—	1,50	0,70	0,11	0,05	0,11	12,0	—
—	—	0,30	0,12	0,03	0,03	6,00	—
—	4,50	1,90	0,85	0,17	0,15	25,0	—
—	0,27	0,70	0,30	0,06	0,03	3,00	—
—	—	0,20	0,16	0,03	0,08	5,00	—
—	1,00	0,20	0,25	0,03	0,04	5,00	—

Название продуктов	Содержание витаминов в 100 г продукта					
	A (ретинол, мг)	A (b-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)
Банан	—	0,12	—	0,40	10,0	0,38
Виноград	—	—	—	—	6,00	0,09
Вишня	—	0,10	—	0,32	15,0	0,05
Грейпфрут	—	0,02	—	—	45,0	0,04
Груша	—	0,01	—	0,36	5,00	0,03
Дыня	—	0,40	—	0,10	20,0	0,06
Земляника садовая	—	0,03	—	0,54	60,0	0,06
Клюква	—	—	—	—	15,0	0,08
Крыжовник	—	0,20	—	0,56	30,0	0,03
Лимон	—	0,01	—	—	40,0	0,06
Малина	—	0,20	—	0,58	25,0	0,07
Мандарин	—	0,06	—	0,20	38,0	0,07
Облепиха	—	1,50	—	10,3	200	0,11

B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
—	—	0,60	0,25	0,05	0,04	10,0	—
—	1,50	0,30	0,06	0,02	0,05	4,00	—
—	0,40	0,40	0,08	0,03	0,03	6,00	—
—	—	0,23	0,21	0,03	0,05	3,00	—
—	0,10	0,10	0,05	0,03	0,02	2,00	—
—	—	0,40	0,23	0,04	0,04	6,00	—
—	4,00	0,30	0,18	0,05	0,03	10,0	—
—	—	0,15	—	0,02	0,02	1,00	—
—	—	0,25	—	0,02	0,01	5,00	—
—	—	0,10	0,20	0,02	0,04	9,00	—
—	1,90	0,60	0,20	0,05	0,02	6,00	—
—	—	0,20	—	0,03	0,06	—	—
—	3,30	0,36	0,15	0,05	0,03	9,00	—

Название продуктов	Содержание витаминов в 100 г продукта					
	A (ретинол, мг)	A (b-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)
Персики	—	0,50	—	1,50	10,0	0,06
Рябина черноплодная	—	1,20	—	1,50	15,0	0,06
Слива	—	0,10	—	0,63	10,0	0,08
Смородина белая	—	0,04	—	—	40,0	0,10
Смородина красная	—	0,20	—	0,20	25,0	0,14
Смородина черная	—	0,10	—	0,72	200	0,13
Черешня	—	0,15	—	0,30	15,0	—
Шиповник	—	2,60	—	1,71	470	—
Яблоки летние	—	0,02	—	—	10,0	0,08
Яблоки зимние	—	0,03	—	0,63	16,0	0,08

B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
—	0,40	0,70	0,15	0,08	0,04	8,00	—
—	—	0,30	—	0,02	0,01	1,70	—
—	—	0,60	0,15	0,04	0,06	1,50	—
—	—	0,30	—	0,02	0,01	5,00	—
—	2,50	0,20	0,06	0,03	0,01	3,00	—
—	2,40	0,30	0,40	0,04	0,03	5,00	—
—	—	0,40	—	0,01	0,01	—	—
—	—	0,60	—	0,33	0,05	—	—
—	—	0,23	—	0,03	0,01	1,60	—
—	0,30	0,30	0,07	0,02	0,03	2,00	—